WYCHOWANIE FIZYCZNE w SZKOLE

MIESIĘCZNIK

ORGAN KOMISJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
I PRZYSPOSOBIENIA WOJSKOWEGO
WYDZIAŁU PEDAGOGICZNEGO Z. N. P.

WARSZAWA NR 1-5

1937-8 ROK V

T R E Ś Ć N U M E R U:

NAKŁADEM ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POL.

ADRES REDAKCJI I ADMINISTRACJI: Warszawa, ul. Smulikowskiego 4.

Redakcja czynna codziennie od godz. 11 do 14. Telefon 669-70.

Administracja czynna od godziny 8 do 15. Telefon 269-49.

WARUNKI PRENUMERATY:

Prenumerata roczna . . . . zł 8.—

Dla członków Związku Nauczycielstwa Polskiego . . . zł 4.—

Przy prenumerowaniu dwóch i więcej czasopism . . . zł 3.—

KONTO P. K. O. nr 435.

KAŻDY CZŁONEK Związku Nauczycielstwa Polskiego może otrzymać „Wychowanie Fizyczne w Szkole" bezpłatnie, jako dodatek miesięczny do „Głosu Naucz.".

Zakłady Graficzne „NASZA DRUKARNIA", Warszawa, ul. Sienna 15.

WYCHOWANIE FIZYCZNE W SZKOLE

1937-8 — Nr 1-5

WARSZAWA

OD REDAKCJI

Rozpoczynamy piąty rok wydawnictwa z kilkomiesięcznym opóźnieniem, które wynikło z przyczyn znanych ogółowi naszych czytelników. Ubiegłe cztery lata utrwaliły nas w przekonaniu, że idziemy właściwą drogą i że jesteśmy pożyteczni. W dużej mierze mamy to do zawdzięczenia naszym Szanownym Czytelnikom, którzy często dzielą się z nami swymi uwagami i spostrzeżeniami i w ten sposób komunikują nam potrzeby terenu. Szczególnie pożytecznym dla redakcji momentem jest otrzymanie odpowiedzi na ankietę, którą umieszczamy co roku w nrze 8 miesięcznika. W tym roku otrzymaliśmy też sporą ilość odpowiedzi, które przedstawiają się następująco: za artykuły zbędne większość (około 60%) uznała artykuł o szermierce, nieznaczna zaś część czytelników (niecałe 20%) artykuły omawiające zagadnienia teoretyczne wychowania fizycznego. Natomiast ogromna większość (przeszło 80%) uważa bardzo pożyteczne lekcje przykładowe i artykuły tyczące się praktycznych zagadnień. Szczególnie podkreślają niemal wszyscy wartość opisów tańców ludowych, publikowanych na łamach Wychowania Fizycznego w Szkole. Jest też spora ilość życzeń (około 30%) ażeby drukować systematycznie rozkłady materiału oraz lekcje na poszczególne okresy, dla wszystkich klas szkoły powszechnej. Kilka też osób zwróciło uwagę na szkoły niżej zorganizowane.

Jeszcze raz zaznaczamy, że nadesłane do redakcji uwagi są dla niej niezmiernie cenne i czujemy się w obowiązku podziękować za nie i w kilku słowach odpowiedzieć: Artykuł o szermierce nie był widocznie dostatecznie zrozumiany, gdyż miał on na celu zwrócenie uwagi wychowawców fizycznych iż Polski Związek Szermierczy bezpłatnie szkoli grupy młodzieży szkolnej, dostarczając instruktorów i sprzęt. A więc zarzut, że na to nie ma fundu-

szów, był niesłuszny. Tak samo uważamy, że omówienie pewnych zagadnień teoretycznych z wychowania fizycznego jest niezbędne w celu pogłębiania pracy wychowawcy fizycznego. Tak zresztą myśli prawdopodobnie przeszło 80% Czytelników, którzy nadesłali odpowiedzi.

Punktem spornym też będzie życzenie drukowania systematycznie „gotowych" lekcji i rozkładów. Obawiamy się, że taki materiał przyczynił by się do obniżania poziomu nauczyciela, czyniąc z niego rzemieślnika i to kiepskiego.

Pozostałe życzenia postaramy się zaspokoić, a uwagi jak najskrupulatniej rozpatrzyć w celu dalszego doskonalenia naszego miesięcznika.

Wdzięczni za dotychczasowy kontakt Szanownych Czytelników z redakcją prosimy nie tylko o podtrzymanie go, ale dalsze jeszcze ożywienie dla dobra Wychowania Fizycznego w Szkole.

DZIEŁO BARONA PIOTRA DE COUBERTIN'A

Nazwisko de Coubertin związane jest tak mocnymi więzami z współczesnym ruchem sportowym i powtarzane jest tylokrotnie w związku z każdorazową olimpiadą, że nie ma już dziś chyba dziecka, które by go nie znało.

Gdy dziś po przeszło 75-ciu latach Coubertin dokonał swego pracowitego, pełnego poświęceń żywota, poczuwamy się do obowiązku przypomnieć o wielkich jego zasługach, położonych w pierwszej linii dla rozwoju sportu i zbliżenia międzynarodowego.

Wykopaliska archeologiczne na terenach dawnej Olimpii, prowadzone pod koniec ubiegłego stulecia przez ekspedycję francuską, natchnęły Coubertin'a do wskrzeszenia dawnych igrzysk klasycznych. Uczonemu temu i wybitnemu działaczowi francuskiemu przyświecało to, by dokoła wielkiej idei odrodzenia ludzkości skupić wszystkie narody dla skoordynowania współpracy i szlachetnej rywalizacji o palmę pierwszeństwa. Pragnął zarazem zwalczyć te ujemne strony życia sportowego, które w swych podróżach po świecie zaobserwował, a zwłaszcza profesjonalizm.

Od roku 1888 pracuje niezmordowanie Coubertin nad zrealizowaniem swych planów. W 1894 r. udaje mu się zwołać do Paryża kongres i dnia 23 czerwca w wielkiej amfiteatralnej sali Sorbony uchwalono wskrzeszenie igrzysk olimpijskich, które po raz pierwszy odbyły się w Atenach w r. 1896.

Coubertin nie spoczął na laurach po osiągnięciu tego celu. Gdy udało mu się zawiązać Międzynarodowy Komitet Igrzysk Olimpijskich, stanął na jego czele i brał czynny udział w jego pracach do ostatnich dni swego życia. Pod jego przewodem Międzynarodowy Komitet zwoływał kongresy techniczne

i naukowe, a między innymi kongres dotyczący fizjologii i psychologii sportu oraz innych niezmiernie ważnych zagadnień z tej dziedziny. Jednym z ważnych posunięć Międzynarodowego Komitetu było zwołanie w roku 1906 do Paryża pisarzy i artystów-malarzy w celu zadzierzgnięcia — na wzór starożytny — ściślejszych węzłów między sztuką, literaturą a sportem. Postanowiono wówczas, aby na przyszłość w czasie każdej olimpiady odbywało się współzawodnictwo w pięciu rodzajach sztuk pięknych: architekturze, malarstwie, rzeźbie, literaturze i muzyce. Jednym z zasadniczych warunków olimpiady artystycznej było to, że prace, przedstawione do konkursu musiały być tworzone na tematy sportowe.

Dziś, po 11 olimpiadach nie trudno jest ocenić dobrodziejstwa wyświadczone przez Coubertin'a ludzkości.

Niektóre idee Coubertin'a wprawdzie zostały przez życie wykoszlawione. Właśnie dzięki olimpiadom rozpowszechnił się daleko posunięty profesjonalizm, z którym zamierzał walczyć Coubertin. Również idea zbliżenia i zgodnego współżycia narodów w wysokim stopniu zawiodła — olimpiada 1916 roku, przygotowana w Berlinie, jak wiadomo, nie odbyła się z powodu Wojny Światowej. Nie lepiej wygląda sprawa dążności poprzez olimpiady do odrodzenia kultury fizycznej narodów. Znane są przecież przypadki, kiedy narody, u których kultura fizyczna wcale nie przeniknęła do szerokich warstw społecznych, posiadając jednostki wyposażone przez naturę w szczególne warunki psycho-fizyczne, osiągały najlepsze wyniki na olimpiadach.

Nie znaczy to bynajmniej, by usiłowania Coubertin'a spełzły na niczym. Wpływ wskrzeszenia olimpiad — mimo pewne niedociągnięcia — jest tak wielki, że przez wielu historyków uważane ono jest jako jedno z wielkich wydarzeń w dziejach kultury współczesnej. Dzięki olimpiadom nastąpiło w dużej mierze międzynarodowe zbliżenie intelektualne i artystyczne. Jeśli wyniki osiągane na olimpiadach przez poszczególne narody w żadnym razie nie mogą stanowić odzwierciadlenia ich kultury fizycznej, to tym nie mniej jednak wpływają one pośrednio na jej rozwój, stanowiąc doskonały środek propagandowy.

Dzięki olimpiadom osiągnęliśmy niebywały rozwój techniki poszczególnych sportów, która stale ulega ulepszeniu. Również badania nad wpływem sportów na ustrój człowieka zaprzątnęły umysły najwybitniejszych uczonych i stosowane są z niebywałym dotąd rozmachem i wielkim pożytkiem dla rozwoju sportu.

Piotr de Coubertin nie żyje, lecz idee przez niego głoszone, idee, o które z taką bezinteresownością i wytrwaołścią przez całe życie walczył, żyć będą wiecznie. Szlachetne cele, jakie zawierają, zawsze będą stanowiły drogowskaz dla ludzi dobrej woli. Wielkiemu, niezmordowanemu szermierzowi pięknych idei ogólno-ludzkich, Piotrowi de Coubertin — cześć!

POKONYWANIE PRZESTRZENI W SPORCIE [1]

Jedną z istotnych cech sportu jest pokonywanie przestrzeni, a potwierdzenie tego stanowi historia wyrazu „sport". Wyraz „sport" w dzisiejszej postaci pochodzi z Anglii, gdzie zaczął być używany pod koniec XVIII w. na oznaczanie zabaw poza miastem, poświęconych w dużej mierze sprawnościom fizycznym. Wcześniej jednak, bo w początkach wieku XVII spotykamy we Francji wyraz „desport" [2], który również oznaczał zabawy poza murami miasta. Oddaję filologom sprawę historycznych dociekań nad tymi wyrazami, pozostawiając sobie poczucie przestrzeni bezsprzecznie zawarte w angielskim wyrazie „sport" i jego starszym francuskim kuzynie „desport".

* * *

Gdy mamy do czynienia z ruchem interesuje nas zwykle **siła**, która ruch ten wywołuje oraz **środowisko**, czyli **teren**, w którym ruch ten odbywa się. Zjawisko poruszania się człowieka w terenie, nazwę, dla celów niniejszego referatu, **pokonywaniem przestrzeni.**

Z tego punktu widzenia — pokonywania przestrzeni w różnych środowiskach — chcę rozpatrzyć różne postacie sportów i wysnuć odpowiednie wnioski.

Człowiek pokonywuje przestrzeń w celach utylitarnych i od najdawniejszych czasów starał się podbić nie tylko ziemię (w znaczeniu lądu) i wodę, ale nawet i powietrze, jak o tym świadczą starożytne legendy o ikarowych lotach. Już w czasach starożytnych człowiek pokonywał przestrzeń nie tylko dla celów utylitarnych ale i sportowych, czego znów najlepszym przykładem były greckie olimpiady.

Zauważyć jednak należy, że formy pokonywania przestrzeni przeważnie rozwijają się na gruncie potrzeb utylitarnych, a następnie dopiero przenoszone są na teren sportowy. Tak było z najelementarniejszymi formami ruchu człowieka w trzech środowiskach jakimi są chód, pływanie, skok, które przede wszystkim służyły codziennym potrzebom, aby od niedawna, bo zaledwie od niespełna 3000 lat stały się formami sportowymi. Jednakże i droga przeciwna jest godna zanotowania, gdy formy ruchu lub ich elementy kultywowane przez sport, powracają do życia utylitarnego w formie udoskonalonej. Niech przykładem tego będą zdobycze szybownictwa sportowego, wyzyskane przez lotnictwo utylitarne.

* * *

---

1) Niniejszy referat był wygłoszony w języku francuskim w Paryżu na Międzynarodowym Kongresie Nauczania Powszechnego i Wychowania dnia 28 lipca 1937 r.
2) vide Stappers — Dictionnaire français étymologique-synoptique.

Człowiek jest w stanie pokonywać przestrzeń w trzech środowiskach: ziemi, powietrzu i wodzie.

Rozpatrzmy zasadnicze cechy tych środowisk z punktu widzenia naszych potrzeb.

Pokonywując przestrzeń ziemi (dokładnie: powierzchnię litosfery) jesteśmy co prawda „zanurzeni" w środowisku powietrza, decydującym jednak czynnikiem ruchu jest kontakt z ziemią, wynikający z powszechnego ciążenia oraz tarcie, które ten ruch umożliwia. Przeszkodami ruchu są nierówności terenu oraz życie organiczne w postaci zarośli. Warunki zmieniają się zasadniczo w razie pokrycia ziemi przez śnieg lub lód i upodabniają się do warunków środowiska wodnego, pokrytego lodem, który często też pokrywa śnieg. Należy podkreślić jeszcze, że środowisko ziemi jest właściwe dla wegetacji człowieka i opuściwszy je musi do niego powrócić.

Środowisko powietrza (atmosfera ,t. zn. tropo i stratosfera), najopornıejsze dla zdobywczych instynktów ludzkości cechuje wyporność, opór mas powietrza na ciało poruszające się w nim oraz prądy. Te trzy właśnie cechy wykorzystał człowiek, ażeby opanować to środowisko.

Środowisko wody (hydrosfera) posiada wszystkie cechy atmosfery, jak wyporność, opór, prądy i pewne cechy powierzchni ziemi, jak przeszkody ruchu natury organicznej oraz zmianę stanu skupienia — lód — śnieg — na powierzchni.

Poruszanie się człowieka w terenie, w trzech powyżej wymienionych środowiskach: powierzchni litosfery, atmosfery i hydrosfery, innymi słowy — pokonywanie przestrzeni — może się odbywać przy pomocy siły własnych mięśni, pokonywującego przestrzeń, lub też przy pomocy sił przyrody z zewnątrz. Pierwszym stopniem pokonywania przestrzeni jest wykorzystanie siły własnych mięśni bez użycia jakiegokolwiek przyrządu. Przykładem tego sposobu lokomocji na litosferze jest chód, bieg, w hydrosferze — pływanie i w atmosferze — skok. Dalszym stopniem ewolucyjnym jest zastosowanie do lokomocji przyrządu w postaci różnych form dźwigni. Przykładami tutaj niech będą: rower, łódź oraz skok z użyciem trampoliny. Dość wcześnie człowiek nauczył się ujarzmiać siły przyrody i używać je w celach lokomocji. Na powierzchni litosfery wykorzystał przede wszystkim zwierzęta, stosując też koło w celu zmniejszenia niekorzystnego tarcia; na hydrosferze wprzągł w orbitę swych celów siłę prądów wody i siłę wiatru (żeglarstwo), a znacznie później spożytkował wyporność gazów w baloniarstwie i opór powietrza oraz wiatry w szybownictwie.

Ostatnim etapem ewolucji lokomocji jest zmaganyzowanie sił przyrody w postaci różnych energii, którą zamienia się w kinetyczną — innymi słowy skonstruowanie silnika. Samochód, samolot i statek motorwy są tego najlepszymi przykładami.

Przyjmując za punkt wyjścia z jednej strony trzy środowiska, w jakich odbywa się pokonywanie przestrzeni przez człowieka, a z drugiej strony — siły lokomocji, możemy dość przejrzyście sklasyfikować wszystkie rodzaje sportu, dając tym sposobem specyficzny przegląd, który pozwala nam na snucie pewnych wniosków. Zobrazujemy to w postaci tablicy:

TABLICA

<table>
<tr><th rowspan="2"></th><th colspan="2">SIŁA MIĘŚNI</th><th colspan="2">SIŁY PRZYRODY</th></tr>
<tr><th>bez przyrządu</th><th>z użyciem przyrządu</th><th>w postaci niezmienionej</th><th>w postaci energii zmagazynowanej (silnik)</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Atmosfera (powietrze)</td><td rowspan="2">Skok</td><td>Skok z użyciem sprężystej odskoczni</td><td>Szybownictwo, baloniarstwo</td><td>Lot samolotowy, rakietowy</td></tr>
<tr><td colspan="2">Jamping</td><td>Lot sterowcowy</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Powierzchnia litosfery (ziemia)</td><td rowspan="2">Chód, bieg</td><td>Jazda na rowerze, na nartach
Rzut</td><td>Jazda na ślizgu lodowym</td><td>Jazda na motocyklu, samochodzie</td></tr>
<tr><td colspan="2">Skok narciarski ze skoczni</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Hydrosfera (woda)</td><td rowspan="2">Pływanie</td><td>Wioślarstwo, rower wodny, narty wodne</td><td>Żeglarstwo</td><td>Jachting motorowy</td></tr>
<tr><td colspan="2">Kajak z żaglem</td><td>Żeglowanie z pomocą silnika</td></tr>
</table>

Analizując przytoczoną tablicę spostrzeżemy, że:

1-o. Mamy szereg form sportów, gdzie występują dwojakie sposoby lokomocji. I tak na przykład w jampingu obok nośności balonu występuje odbicie się nogami, w lotach sterowcowych wykorzystujemy nie tylko wypornosć gazów, ale i napęd silnikowy.

2-o. Im wyższy stopień ewolucyjny sposobu lokomocji, tym większy udział sfery psychicznej w czasie uprawiania danego rodzaju sportu, a mniejszy — wysiłku mięśniowego. Dla przykładu wystarczy porównać chód i prowadzenie samochodu.

*

* *

Wychowanie fizyczne, między innymi celami stawia sobie za zadanie, z jednej strony naturalne zżycie się wychowanka ze środowiskiem geofizycznym, z drugiej strony przygotowanie do współczesnego życia.

Uwzględniając te cele z powyżej scharakteryzowanymi rozważaniami na te-

mat związku środowiska geofizycznego z formami sportu, dochodzimy do wniosków, które dadzą się ująć w następujących twierdzeniach:

I. Ewolucyjnymi stopniami pokonywania przestrzeni (zarówno w życiu utylitarnym i jak i sportowym) jest pokonywanie przestrzeni przy pomocy:

1. a) siły własnych mięśni bez użycia przyrządu,
   b) siły własnych mięśni z zastosowaniem przyrządu(przeważnie dźwigni);
2. wykorzystanie sił przyrody z zewnątrz:
   a) natury organicznej,
   b) natury fizykalnej:
      1) w postaci energii niezmienionej,
      2) w postaci energii zmagazynowanej (silnik).

II. Ideałem wszechstronnego usportowienia winno być takie, które prowadzi do pokonywania przestrzeni w środowisku ziemi (powierzchni litosfery), powietrza (atmosfery) i wody (hydrosfery) z umiejętnością zastosowania ewolucyjnych stopni lokomocji (wymienionych w twierdzeniu I).

Należy dodać, że tak pojęty całokształt usportowienia młodzieży odnosi się nie tylko do okresu wychowania w szkole powszechnej, ale sięga aż do pełni dojrzałości fizycznej.

TADEUSZ ZYGLER

NAUCZYCIELSTWO A PRZYSPOSOBIENIE KOBIET DO OBRONY KRAJU

Realizując hasła: **„cały naród pod bronią", „każdy obywatel żołnierzem"**, należy znać dokładnie rolę, jaką w obronie kraju spełnić mają kobiety. Jednym z najpilniejszych przeto zadań, jakie stają przed wychowawcą młodego pokolenia jest: a) **pogłębianie nie tylko wśród chłopców, ale i wśród dziewcząt zrozumienia dla czekajęecych je zadań na odcinku obronności kraju,** oraz b) **współdziałanie w praktycznym przygotowaniu ich do tych zadań, w zakresie, jaki wynika z kontaktu nauczyciela z młodzieżą.**

By wykonać te zadania wychowawcze, trzeba uprzytomnić sobie jaką będzie rola kobiet podczas wojny.

Dawno już minęły czasy, gdy mężczyźni szli na front, a kobiety pozostawały w bezpiecznych osiedlach, odcięte od działań wojennych szerokim pasem wielokilometrowych przestrzeni, pełniąc jedynie funkcje samarytańskie: pielęgnując rannych w szpitalach i przesyłając walczącym listy i upominki.

Wskutek ciągłego postępu techniki wojennej, niebezpieczeństwo zdolne jest przekroczyć linię frontu już od pierwszej chwili rozpoczęcia działań zbrojnych. Z chwilą wybuchu wojny cały kraj będzie niemal jednakowo narażony na ataki wroga. Ludności cywilnej zagrażać wówczas będą:

napad powietrzny, blokada gospodarcza, akcja dywersyjna szpiegostwo, szerzenie paniki i gospodarczy sabotaż, utrudniający produkcję i hamujący bieg życia gospodarczego.

W zwalczaniu tych wrogich posunięć niezbędnym będzie współdziałanie ludności cywilnej, gdyż nawet najpotężniejsza armia nie osłoni wszystkich ośrodków kraju, nawet najlepiej zorganizowana służba bezpieczeństwa nie zdoła sparaliżować i udaremnić akcji szpiegowskiej i wywrotowej, ani dopilnować stuprocentowego wykonania zaleceń władz. Współdziałać tu będzie musiał każdy obywatel kraju i każdy obywatel ponosić będzie współodpowiedzialność za wynik walki. Widzimy z tego, że o ile wojsko będzie prowadziło walkę w dziedzinie militarnej, o tyle społeczeństwo cywilne będzie musiało **rozegrać i wygrać** wojnę w dziedzinie psychicznej i gospodarczej. Te trzy dziedziny tak ściśle wzajem na siebie oddziałują, że prawdziwe zwycięstwo musi być wypadkową triumfów osiągniętych na wszystkich tych trzech odcinkach.

Wśród społeczeństwa cywilnego, które będzie musiało niezłomnie przeciwstawić się działaniom wroga, kobiety stanowią przeważający odsetek, one też z racji swej przewagi liczebnej, jak i swego stanowiska w rodzinie lub w pracy zawodowej decydować będą o postawie całego społeczeństwa. Ich zachowanie innym ludziom posłuży za wzór, ich nastrój i stosunek do spraw wojny promieniować będą na bliższe i dalsze otoczenie.

Kobiety będą musiały wykazać: siłę woli, hart ducha, wolę zwycięstwa i wiarę w zwycięstwo — przymioty duchowe, które oddziaływać będą nie tylko na otoczenie cywilne, lecz i na wojsko, związane z ludnością cywilną mocną więzią uczuciową. Kobiety będą musiały wykazać ponadto i walory praktyczne: szybkość orientacji, przytomność umysłu, aktywność a zarazem powściągliwość w udzielaniu obcym informacji — cechy niezbędne dla współdziałania z władzami bezpieczeństwa w celu wykrycia i przychwycenia obcych agentów i dywersantów. Kobiety, jako kierowniczki gospodarstw rodzinnych i, przeważający liczbą, cywilni konsumenci, przejawić winny jak najdalej idącą karność w stosunku do zarządzeń władz, umiejętność obrony przed atakiem powietrznym i pożarem, oraz znajomość ratownictwa a ponadto umiejętność gospodarowania, z uwzględnieniem nakazów gospodarki wojennej, kiedy to trzeba się obywać bez wielu artykułów, a istniejące zasoby wykorzystywać do maksimum, nie marnując najmniejszych nawet odpadków i stosując artykuły zastępcze tzw. namiastki.

Wreszcie kobiety, jako producentki będą musiały zdziesięciokrotnić swe siły, by zastąpić w pracy zawodowej tych mężczyzn, którzy pójdą na front. Widzimy więc jak obszerna jest już lista kobiecych zadań podczas wojny. Kobiety jednak nie zamierzały i nie chcą na nich tylko poprzestać. Wypróbowany patriotyzm kobiety polskiej, jej zawsze czynna postawa wobec potrzeb kraju sprawiła, że poprzez udział w przedwojennych organizacjach

strzeleckich, w Legionach, w POW i w szeregach wojska walczącego z nawałą bolszewicką, a po zawarciu pokoju — w niepodległej Polsce — przez stały udział w przysposobieniu wojskowym pomimo wszelkie trudności Polki zdobyły sobie, na drodze ustawodawczej, możność pełnienia wojskowej służby pomocniczej. Zadaniem ich będzie nie walka orężna, sprzeczna z psychiką i fizjologią kobiety, lecz odciążenie żołnierza-mężczyzny od prac w zakresie obrony przeciwlotniczej i przeciwgazowej, wartowniczej, łączności, technicznej, przeciwpożarowej, wojskowej służby zdrowia, transportowej, biurowej oraz innej potrzebnej dla celów obrony Państwa.

Przewidziana przez nową ustawę o powszechnym obowiązku wojskowym, pomocnicza służba kobiet nie jest przymusowa, pełnić ją mają tylko te kobiety, które zgłoszą się do niej ochotniczo. Obowiązkowa staje się ona dopiero od chwili zgłoszenia się i złożenia deklaracji — z dobrej nieprzymuszonej woli.

Obok zaciągu ochotniczego, przewidziana jest jednak i możliwość zastosowania przymusu na wypadek, gdyby ochotniczek zabrakło. Jasnym jest bowiem, że wojsko musi mieć na wypadek wojny dostateczną ilość pracowników na wszystkich odcinkach obrony państwa i wiedzieć na kogo może liczyć w danej chwili. Toteż Rada Ministrów na wniosek Ministra Spraw Wojskowych może w czasie pokoju nałożyć obowiązek przeszkolenia wojskowego do pomocniczej służby wojskowej na kobiety w wieku do ukończonych lat 45, które uzyskały dowód ukończenia: a) gimnazjum ogólnokształcącego albo gimnazjum zawodowego państwowego lub niepaństwowego z uprawnieniami szkół państwowych, lub b) szkoły (studiów) stopnia licealnego.

Ustawa nie przewiduje pełnienia w czasie pokoju służby przez kobiety, tak jak to jest z mężczyznami, ale tylko przeszkolenie do służby.

Dorobek pracy organizacji kobiecych pozwala jednak mniemać, że stosowanie przymusu okaże się zbędnym, że ochotniczek do wojskowej służby pomocniczej nie zabraknie.

W całokształcie akcji przysposobienia kobiet do obrony kraju wyróżnić zatem trzeba 2 działy pracy: przygotowanie ogółu niewiast do zadań jakie staną przed społeczeństwem cywilnym podczas wojny czyli tzw. powszechne p. d. ok. i przygotowaie kobiet do pracy w wojskowej służbie pomocniczej (tzw. pwk).

Pracę w obu tych kierunkach prowadzą od szeregu lat kobiece organizacje społeczne, a koordynuje je Komitet Społeczny Przysposobienia Kobiet do Obrony Kraju, powstały w r. 1923 jako zrzeszenie stowarzyszeń, z których jedne stanowią teren akcji informacyjno-propagandowej (jak np. Z. P. O. K. lub Centralna Organizacja Kół Gospodyń Wiejskich), inne zaś prowadzą pracę wychowawczą i fachowe przygotowanie swych członkiń do poszczególnych działów wojskowej służby pomocniczej (Organizacja Przy-

sposobienia Wojskowego Kobiet do Obrony Kraju, Polski Biały Krzyż, Stow. Służba Obywatelska).

Praca zarówno w zakresie powszechnego przysposobienia kobiet do obrony kraju jak i przygotowania ochotniczek do wojskowej służby pomocniczej opiera się o mocne i wszechstronne założenia ideologiczne. Chodzi w niej przede wszystkim o przeoranie psychiki kobiecej. Wzbudzić czynną postawę wobec potrzeb kraju, wyplenić wady narodowe, uczynić z każdej młodej dziewczyny i dorosłej kobiety jednostkę prawą i twórczą, świadomą swych obowiązków wobec kraju,gotową zarówno do mozolnej, powszedniej dlań pracy, zrodzonej z własnej wewnętrznej potrzeby czynu, jak i do walki o wolność i niepodległość kraju, prowadzonej nieustępliwie aż do zwycięstwa — oto ideały, jakie przyświecają niezmiernie wszystkim poczynaniom pracy p. d. o. k.

Jakże przewidująca okazała się miłość kobiecych serc, troszcząca się od zarania naszej niepodległości o gotowość polskich kobiet na wypadek wojennej zawieruchy, którą tak wiele światłych umysłów poczytywało jeszcze przed kilku laty za nader odległą. Dziś, gdy prysły złudzenia, gdy wojny toczące się w różnych punktach globu ziemskiego groźbę tej zawieruchy czynią dla wszystkich narodów coraz bardziej oczywistą, nareszcie zrozumiano powszechnie, że sprawom gotowości do obrony kraju należy przyznać pierwszeństwo przed wszystkimi innymi zagadnieniami.

Toteż w pracy nad przysposobieniem kobiet do obrony kraju dopomóc dziś winien organizacjom kobiecym każdy, kto oddziaływać może w swej pracy na społeczeństwo. Tu w pierwszym rzędzie wymienić trzeba sfery nauczycielskie. Nauczyciel, kształtując duszę i umysł dziecka, ma możność zaszczepienia mu ideałów i poglądów, które sam wyznaje, prowadząc zajęcia szkolne, może uwzględniać w nich różne elementy pracy p. d. o. k., może skutecznie współdziałać z akcją przysposobienia wojskowego młodzieży, rozwijającą się tak dobrze wśród młodzieży żeńskiej od szeregu lat.

Nauczyciel z racji współpracy szkoły z domem rodzicielskim styka się z wielkim kręgiem osób dorosłych i w stosunku do nich również może być inicjatorem różnych poczynań, może budzić gotowość serc, umysłów i woli do jak najlepszego wypełnienia tych wielorakich zadań, jakie staną przed każdą kobietą w zakresie obrony kraju.

Niezmiernie cennym przewodnikiem w tej pracy będzie wymiana spostrzeżeń i doświadczeń, jakie nasunie praktyka życiowa w terenie między sferami nauczycielskimi a kierownictwem pracp . d. o. k.

JANINA EZUPOWICZ

Z PRAKTYKI SZKOLNEJ

BEZPIECZEŃSTWO A ĆWICZENIA RUCHOWE

Dążność do zapewnienia bezpieczeństwa ćwiczącym na sali, boisku czy pływalni nie jest zagadnieniem nowej daty. Istniało ono od czasu, gdy zaczęto uprawiać ćwiczenia ruchowe. Szczególnego znaczenia nabiera ono jednakże dla szkoły i wojska, gdzie ćwiczenia ruchowe stosowane są obowiązkowo i w normalnych warunkach nikt z nich nie może być zwolniony. Ponieważ mają one dać ćwiczącemu pewne korzyści, obowiązkiem odnośnych władz będzie dbać o to, by nie oddziaływały szkodliwie. Jednocześnie władze winny zapewnić — o ile to jest możliwe — bezpieczeństwo do tego stopnia, aby ilość nieszczęśliwych wypadków, jeśli nie zupełnie wyeliminować, to w każdym razie ograniczyć do minimum.

Zgodnie z terenem uprawiania ćwiczeń, zagadnienie niniejsze należy rozpatrzyć oddzielnie w odniesieniu do bezpieczeństwa na sali, na boisku i na pływalni.

Bezpieczeństwo na sali.

Dość dużym niedociągnięciem sali, mogącym powodować przykre następstwa do powikłanych złamań kończyn włącznie jest śliskość podłogi, którą w ten lub inny sposób należy usunąć. Najlepszym rozwiązaniem jest podłoga lakierowana, którą można każdorazowo przed ćwiczeniami przetrzeć wilgotną ścierką, co również stwarza odpowiednie warunki higieniczne. Zaznaczyć tylko wypada, że lakier ten winien być pierwszorzędnej jakości. W przeciwnym razie zbyt długo schnie, jest nietrwały i, przyklejając się do podeszew oraz kostiumów ćwiczebnych, staje się czynnikiem niepożądanym przy prowadzeniu ćwiczeń.

Kontrastem podłogi śliskiej, tzw. froterki jest podłoga szorstka z wystającymi drzazgami, gdyż zbędne jest chyba podkreślenie, jak dalece niepożądane momenty wkradają się do lekcji, gdy drzazga utkwi w jakiejkolwiek części ciała ćwiczącego. Niebezpieczeństwo w czasie ćwiczeń na sali poza tym może posiadać swe źródło bądź w przyrządzie, bądź w ćwiczeniu.

Przetarcie się linki, na której zawieszony jest tram, przy manipulowaniu tym przyrządem z łatwością może spowodować jego wyjście z łożyska i co za tym idzie stać się źródłem wypadku. Brak zatyczki, podtrzymującej tram może spowodować brzemienne w skutki następstwa. I wreszcie tram zniszczony, obficie usiany drzazgami staje się istną plagą dla ćwiczących.

Kozioł i koń wymagają szczególnej uwagi; idzie o mechanizm służący do zmiany wysokości tych przyrządów. Przetarte lub naddarte pokrycie tych przyrządów oraz skrzyni niejednokrotnie było powodem złamania lub dotkliwego zwichnięcia palca czy też nadgarstka. Wypadki takie częste są zwłaszcza przy skoku przez konia wzdłuż, jeśli przyrząd jest typu niemieckiego lub szwedzkiego i posiada w samym środku otwory po wyjęciu łęków. Zatykanie tych otworów papierem lub gałgankiem stanowi niestety tylko półśrodki. Najlepszym jest zatykanie otworu po łękach specjalnymi, dobrze dopasowanymi zatyczkami z drzewa w formie grzybów.

Wszystkie tego rodzaju i im podobne niebezpieczeństwa możemy usunąć zachowując daleko idącą ostrożność. Inaczej zgoła przedstawia się sprawa z niebezpieczeństwem, tkwiącym w wykonywaniu samego ćwiczenia. Wiemy dobrze, że jednym z celów stosowania ćwiczeń wychowawczych ruchowych jest wyćwiczenie odwagi. Osiąga się to głównie przy pomocy ćwiczeń, posiadających momenty niebezpieczeństwa. Niebezpieczeństwo w normalnych warunkach powoduje uczucie strachu, którego

zwalczanie ćwiczy właśnie odwagę. Usunięcie tych ćwiczeń z zasobu zmniejszyłoby wydatnie korzyści, osiągane ze stosowania ćwiczeń ruchowych

Walka z nieszczęśliwymi wypadkami, powstającymi z uprawiania ćwiczeń przyrządowych może być bardzo nawet skuteczna, jeśli prowadzący w okresie wyćwiczenia da ćwiczącemu właściwą asekurację. Będzie ją stopniowo i ostrożnie zmniejszał i pozornie usunie się, będąc stale w pogotowiu asekuracyjnym, jeśli stwierdzi całkowite opanowanie ćwiczenia. Zdarzają się mimo to nieszczęśliwe wypadki na sali, nawet przy najdalej posuniętej ze strony nauczyciela ostrożności. Przy biegu w szyku rozrzuconym od jednego końca sali do drugiego, pewien ćwiczący, pragnąc się zatrzymać, tak niefortunnie uderzył przedramieniem o ścianę, że nastąpiło pęknięcie kości łokciowej powyżej wyrostka rylcowatego. Inny ćwiczący, który przechodził już uprzednio powikłane złamanie obu kości przedramienia, a ponadto od dzieciństwa obarczony był fatalnym nawykiem padania skośnie do tyłu, a nie w przód, w czasie takiegoż samego biegu upadł tak nieszczęśliwie, że znów złamał sobie w tym samym miejscu kości przedramienia. Oczywiście, że przy normalnym upadku w przód z oparciem na palce lub na całe dłonie ćwiczący nie doznaje na ogół poważniejszego szwanku — choć zdarzają się wypadki zwichnięcia stawu łokciowego. Inaczej rzecz się ma w wypadku przeze mnie opisanym, gdzie ćwiczący padając nawet z wysokości kilkudziesięciu centymetrów wyrządza sobie poważną krzywdę przez to, że kości przedramienia, ustawione nieomal prostopadle do podłogi, nie mogą przeciwstawić się ciężarowi ciała i pękają. Być może wszakże, że kość całkowicie zdrowa byłaby bardziej odporna w tym przypadku.

Wypadki mogą się zdarzać również wtedy, gdy ćwiczący w ostatniej chwili zmieni rodzaj wykonywanego ćwiczenia, a prowadzący nawet przy najlepszych chęciach jest bezsilny pod względem zastosowania asekuracji. Jeden z najzręczniejszych ćwiczących w klasie gimnazjalnej, który najpierw ze wszystkich opanował skok przez skrzynię wzdłuż i przerobił go mnóstwo razy, wykonując pewnego razu to ćwiczenie, z niewiadomego powodu zatrzymał się w podporze na rękach na przyrządzie i oparł się udami tak mocno o ręce i przedramiona, że nastąpiło pęknięcie obu kości lewego przedramienia powyżej nadgarstka. Prowadzący, ustawiony na materacu przy jednym rogu skrzyni zatrzymywał jeno ćwiczących po przeskoku, asekurując ich przed zbyt gwałtownym upadkiem. Na pomoc wymienionemu ćwiczącemu nie było ani czasu, ani pozycja w jakiej znajdował się prowadzący na to nie zezwalała. Gdyby mógł przypuszczać, że ten zwinny i bodaj najlepiej wyćwiczony i opanowany uczeń w klasie z niewytłumaczonych względów zechce zatrzymać się na skrzyni, stanąłby niewątpliwie w rozkroku z lewego końca przyrządu i, schwyciwszy lewą ręką za przedramię powyżej wyrostków z przodu, a prawą objąwszy ramię ćwiczącego z tyłu, przeciągnąłby go ponad przyrządem — miejmy nadzieję bez przykrych następstw.

Bezpieczeństwo na boisku.

Podobnie jak przy ćwiczeniach na sali uprawianie ćwiczeń na boisku może również nasuwać niebezpieczeństwo dwojakiej natury: zewnętrzne i wewnętrzne. Innymi słowy, niebezpieczeństwo tkwiące w warunkach, w jakich odbywają się ćwiczenia oraz w ćwiczeniach samych. Boisko czy dziedziniec szkolny należy skrupulatnie pleć ze wszelkiego rodzaju zielska, które, powodując częste pośliźgnięcie ćwiczących, stać się mogą źródłem fatalnych następstw. Najodpowiedniejszą nawierzchnię boiska stanowi strzyżona trawa. Jeśli nawierzchnię stanowi ubita ziemia, chyba zbędne jest rozwodzenie się nad tym, że winna być skrzętnie oczyszczona z wszelkiego rodzaju kamieni, tłuczonego szkła, starego żelastwa itp. rupieci.

Pomiędzy stosowaniem środków bezpieczeństwa w ćwiczeniach na sali a boiskowych zachodzi zasadnicza różnica. Gdy w pierwszym przypadku prowadzący przy większości ćwiczeń, asekurując występuje czynnie, w drugim postawa jego jest raczej bierna. Gdy pouczy ćwiczących co do zachowania środków ostrożności, oddziaływa jedynie swoim wpływem na ich przestrzeganie, lecz w chwili wykonywania ruchu, ćwiczący pozostawiony jest samemu sobie.

Wielu przykrych momentów i nieszczęśliwych wypadków przy ćwiczeniach na boisku unika się przez umiejętne ich organizowanie. Gry na ogół nastręczają mniej niebezpieczeństwa choć i tu znane są wypadki złamania palca przy niewłaściwym chwycie piłki dętej. W ćwiczeniach lekkoatletycznych natomiast wypadki nieszczęśliwe mogą powstawać — podobnie jak w gimnastyce — z przyczyn tkwiących w samym ćwiczeniu, jak na przykład najrozmaitszego rodzaju zwichnięcia i złamania oraz z powodu nieprzestrzegania przez ćwiczących przepisów i wskazówek prowadzącego. To ostatnie zdarza się bądź przez nieumiejętne zorganizowanie pracy, bądź — w warunkach szkolnych — przez brak karności i posłuszeństwa, nie wszczepionych w domu i szkole. Przy pomocy ćwiczeń ruchowych momenty mogą być podkreślane, lecz w żadnym razie ćwiczenia nie wyrównają niedociągnięć spowodowanych w tej dziedzinie przez dom i szkołę.

Znane są wypadki dotkliwego zranienia ostrzem oszczepu przez samo tylko niewłaściwe podanie przyboru ćwiczącemu, choć bardziej niebezpieczne następstwa może spowodować oszczep w stosunku do widzów lub współćwiczących, nie przestrzegających zasad ostrożności. Znane są również poranienia ciała, powodowane nieodpowiednio rzuconym zazwyczaj lub wyślizgującym się z ręki dyskiem. Słyszałem o podobnym wypadku nawet w gronie wybitnych sportowców. Wypadek ten na długie miesiące wyeliminował z udziału w ćwiczeniach jedną z naszych wybitnych miotaczek dysku — olimpijek.

Bezpieczeństwo na pływalni.

Środki bezpieczeństwa przy nauce pływania zbliżone są poniekąd do stosowanych w czasie wyuczania ćwiczeń przyrządowych w gimnastyce. Zważywszy jednak, że niedociągnięcia w opanowaniu tego ćwiczenia, którego celem jest przygotowanie do skutecznej walki z żywiołem, w skutkach mogą się okazać znacznie niebezpieczniejsze niż niedociągnięcia w wyćwiczeniu na lądzie, instruktor szczególną pieczą winien otoczyć okres przygotowawczy. Pozostawić więc ćwiczącego samemu sobie jedynie wówczas, gdy ten potrafi dać sobie radę w chwili utraty sił, innymi słowy, gdy „sam siebie potrafi uratować".

Możnaby wyliczyć mnóstwo przepisów, rad i wskazówek pouczających o zachowaniu bezpieczeństwa w czasie nauki i przy właściwym pływaniu. Nie chcąc się powtarzać pozwalam sobie odwołać się do opublikowanego na łamach pisma naszego w opracowaniu moim „Dekalogu pływaka" (Wych. Fiz. w Szkole, nr 9, 1933/34 r., str. 245). Poza tym, ponieważ wypadki zatonięć są w dalszym ciągu u nas bardzo częste, należałoby pomyśleć o opracowaniu przepisów ratowania tonących. Przepisy takie winny być rozpowszechnione w całej Polsce nie tylko w sensie ozdabiania nimi ścian szkolnych. ale w sensie zaszczepienia zasad w nich zawartych wszystkim wychowankom szkół jeszcze przed opuszczeniem przez nich murów uczelni.

Przy omawianiu bezpieczeństwa uczniów w czasie lekcji ćwiczeń ruchowych nawiasowo przynajmniej wspomnieć należy o niebezpieczeństwach, grożących nauczycielowi przy wykonywaniu zawodu. Zdarzają się wypadki otrzymywania dotkliwych uderzeń piłką w okolicę podbrzusza lub inne czułe miejsca ustroju, kończące się niekiedy poważnymi komplikacjami. Ileż to razy asekurujący nauczyciel bywa nara-

żony na kopnięcie w głowę przez nieopanowanego, wierzgającego nogami ucznia, przy stawaniu na rękach lub wykonywaniu innej odmiany zwisów głową w dół. Biada asekurującemu, który, ustawiony tuż przy przyrządzie, naucza i asekuruje zarazem przy skoku przez kozła, jeśli napotka na ucznia o obniżonej zdolności koordynowania. Uczeń, skacząc, odbija się przed przyrządem jedną nogą, gdy tymczasem druga pozostaje wolna. I, jeśli wolna noga jest po stronie nauczyciela, ten częstokroć otrzymuje kopnięcie. Zdarza się również, choć rzadziej, że ćwiczący po przeskoku „trzepoce" ramionami i trafia palcami do oka asekurującego. Ten, będąc nastawiony na przyjęcie następnego i, sądząc, że poprzedni po przeskoku wyruszy bezpośrednio naprzód, jest odwrócony do niego bokiem i nie może usunąć się w porę przed niepożądanym ciosem. W każdym razie asekurujący, jeśli chce wyjść z lekcji bez szwanku, winien w najwyższym stopniu mieć opanowaną przytomność umysłu. Nie zawsze jednak to wystarcza, gdyż mogą powstać momenty nieprzewidziane, leżące poza obrębem naszej woli. Przypominam sobie wypadek, jaki miał miejsce z jednym z moich kolegów w mieście powiatowym woj. warszawskiego. Asekurując kiedyś ucznia starszej klasy gimnazjalnej dawnego typu przy skoku rozkrocznym przez skrzynię czy też konia wzdłuż, w chwili, gdy schwycił ćwiczącego dostał przepukliny w trzech miejscach i z sali powędrował bezpośrednio na stół operacyjny. Trudno jest mówić o wszelkiego rodzaju niebezpieczeństwach, czyhających na nauczyciela przy prowadzeniu ćwiczeń ruchowych. W każdym razie, mówiąc o niebezpieczeństwie ćwiczącego. nie wolno tej sprawy całkowicie przemilczeć. Poruszając ją idzie mi z jednej strony o to, aby kolegom, zagłębionym w codziennej walce o byt sprawy te przypomnieć, zaś adeptom naszej sztuki podkreślić, że oprócz innych, istnieje jeszcze jeden cierń naszego zawodu.

Przy opracowaniu niniejszego nie usiłowałem bynajmniej omówić w całości tak ważnego zagadnienia, jakim jest zapewnienie bezpieczeństwa w czasie lekcji ćwiczeń ruchowych. Pragnę, aby artykuł niniejszy posłużył za pobudkę do opracowania szeregu tematów, któreby uwzględniły zwłaszcza sposoby ochraniania ćwiczących przy ćwiczeniach na przyrządach.

D. ROSENBERG

METODY RATOWANIA TONĄCYCH

(WYCIĄG Z DRUKUJĄCEGO SIĘ PODRĘCZNIKA P. T. „NAUKA PŁYWANIA").

Opanowanie ratownictwa jest niezbędnym uzupełnieniem umiejętności pływania. Obowiązkiem każdego bowiem pływaka jest nie tylko wykazywanie gotowości ratowania bliźniego, ale również i pełnej umiejętności realizowania tego szlachetnego czynu.

Tonący przeważnie traci przytomność umysłu, strach i widmo śmierci dodaje kurczowym jego chwytom niezwykłej siły. Toteż zdarza się że i bardzo dobry pływak, niewyćwiczony w opanowywaniu tonącego zostaje przezeń wciągnięty w głębię. Nieraz bywa i odwrotnie, pływak nie obeznany i nie wyćwiczony w zasadach ratownictwa, chcąc zapobiec agresji tonącego niebezpiecznie albo śmiertelnie ogłusza ratowanego, albo holuje w ten sposób że w drodze pozbawia go reszty życia. Nieumiejętne ratowanie wyczerpując ratującego zmusza go często do rezygnacji i porzucenia ratowanego w połowie drogi itp.

Do skutecznego ratowania za tym nie wystarcza sama nawet doskonała umiejętność pływania, wymaga ona specyficznych ratowniczych umiejętności oraz starannych ćwiczeń.

W bogatym i różnorodnym materiale „ratowania tonących" należy rozróżnić trzy główne grupy czynności ratowniczych, co znacznie ułatwia opis i zrozumienie tych czynności oraz systematyzuje ich nauczanie.

Nauka ratownictwa obejmuje następujące ważniejsze czynności ratownicze:

I. Skok do wody, dopływanie do tonącego, opanowanie go oraz ułożenie do holowania.

II. Holowanie ratowanego w sposób szybki i nie męczący, a jednocześnie dla niego bezpieczny i wygodny.

III. Przywracanie życia i inne czynności ratownicze na lądzie (w wypadkach gdy ratowany jest nieprzytomny).

I. SKOK DO WODY, DOPŁYWANIE DO TONĄCEGO, OPANOWANIE GO I UKŁADANIE DO HOLOWANIA.

a) Skok do wody.

Przed skokiem do wody, dla ratowania tonącego, jeżeli się jest ubranym należy zrzucić buty, marynarkę, a jeżeli czas pozwala to i kołnierzyk. Niewiasty w tych wypadkach zrzucają suknie i obuwie. Stracony czas na zrzucenie ubrania nadrabia się większą szybkością w pływaniu i większą swobodą ruchów. Gdy chodzi o szybkie zbliżenie się do tonącego, do wody skacze się z rozbiegu, odbijając się z jednej nogi. Lot i zanurzenie się przy tym skoku są takie jak przy startowym. Ze względu na rozbieg ten skok jednak jest dalszy. Jeżeli się nie zna wody i jest obawa, że kryje ona kamienie, pale, względnie inne niebezpieczeństwa dla skaczącego, a także wówczas, gdy jest ona płytka, a skacze się z wysoka — skok nie może być wykonany głową do wody. W tych wypadkach należy skakać na nogi z kolanami podkurczonymi pod pierś, niemal siedząc, ciało wówczas nieznacznie się zanurza a tym samym unikamy możliwości okaleczenia i wstrząsu, który mógłby nastąpić przy zetknięciu z dnem. Jeżeli się ratuje na wodzie bieżącej, należy wskakiwać do wody powyżej tonącego, by napływać z prądem a nie tracić siły na walkę z nim.

b) Dopływanie.

Do tonącego dopływać należy zawsze od tyłu i ostrożnie. Utrudnia się tonącemu w ten sposób możliwość chwytu, a sobie ułatwia ułożenie go do holowania. Jeżeli przez własną nieostrożność lub z racji nadmiernej żywotności tonącego, ratujący zostanie przez niego schwycony, wówczas musi w sposób zdecydowany — reagując na najsłabszą i najbardziej wrażliwą stronę chwytu tonącego — uwolnić się od niego i natychmiast odwrócić go do położenia odpowiedniego do holowania.

Uwaga. W niektórych wypadkach tonącemu można udzielić pomocy z brzegu. Wówczasnie są konieczne specjalne umiejętności ratownicze. Wystarczy tonącemu podać wiosło, drąg, deskę, linę, kurtkę itd. Jeżeli tonący znajduje się dalej, często wystarczy rzucić mu deskę, ławkę, piłkę, koło ratunkowe, krzesło, lecz gdy te środki zawiodą — należy ratować samemu bezpośrednio. W wypadkach gdy ratowanemu udzielić pomocy można z łodzi, podjeżdża się do niego rufą łodzi i wyciąga się go przez rufę. Wciąganie z boku spowodować może wywrócenie łódki.

c) Opanowanie tonącego.

Skala chwytów jakie może zastosować tonący jest bardzo rożnorodna. Niemniej jednak niektóre chwyty powtarzają się bardzo często, są one powszechne, inne znowu zdarzają się rzadziej. Z tego względu chwyty te podane są tu w dwu grupach, pierw-

sze — jako chwyty najczęstsze, drugie — jako chwyty rzadsze. Z pierwszą grupą chwytów należy się dokładnie zaznajomić i strarannie przećwiczyć sposoby uwalniania się z nich (obronę).

Chwyty najczęstsze tonącego i sposoby uwalniania się z nich.

1) **Chwyt oburęczny nadgarstka, gdy ramię ratującego jest wzniesione. Rys. 1 i 2.**
C h w y t. Tonący schwycił oburącz wzniesione ramię ratującego w okolicy nadgarstka. Duże palce jego skierowane są ku górze.
O b r o n a. Należy od dołu między ramionami tonącego przesunąć swe wolne ramię. ręką objąć pięść uchwyconego ramienia, następnie raptownym, silnym ruchem obu ramion w dół, gniotąc tym na duże palce tonącego — uwolnić się z uchwytu. Obrona jest łatwa i skuteczna.
2) **Chwyt oburęczny nadgarstka, gdy ramię ratującego jest opuszczone.**
C h w y t. Tonący schwycił oburącz opuszczone ramię ratującego w okolicy nadgarstka. Duże palce jego są skierowane ku dołowi.


Rys. 1.


Rys. 3-a.

O b r o n a. Należy z góry, między ramionami tonącego, przesunąć swe wolne ramię i objąć ręką pięść ramienia uchwyconego, następnie raptownie silnym ruchem obu ramion w górę, gniotąc tym na duże palce tonącego — uwolnić się z uchwytu. Obrona jest łatwa i skuteczna.
3) **Chwyt jednoręczny nadgarstków, gdy ramiona ratującego są wzniesione. Rys. 3-a, 3-b i 4.**
C h w y t. Tonący schwycił z osobna ramiona ratującego w okolicy nadgarstków. Duże jego palce skierowane są ku górze.
O b r o n a. Należy szybkim i jednoczesnym ruchem obu ramion, w kierunku do środka, w dó, w bok i w górę, gniotąc tym na duże palce tonącego — zwolnić się z uchwytu. Obrona jest łatwa i skuteczna.

4) Chwyt jednoręczny nadgarstków, gdy ramiona ratującego są opuszczone.
C h w y t. Tonący schwycił z osobna ramiona ratującego w okolicy nadgarstków · Duże jego palce skierowane są ku dołowi.
O b r o n a. Należy szybkim i jednoczesnym ruchem obu ramion, w kierunku środka, w górę, w bok i w dół, gniotąc tym na duże palce tonącego — zwolnić się z uchwytu. Obrona jest łatwa i skuteczna.

5) Chwyt wpół dookoła tułowia i ramion. Rys. 5, 6 i 7.
C h w y t. Tonący schwycił wpół ratującego i skrępował mu przy tym ramiona.
O b r o n a. Należy naprężyć ramiona, rozsunąć je w boki przy tym nieznacznie osunąć się w dół. Lewe ramię przenosi się wówczas w górę i chwyta się prawy bark tonącego. Następnie opuszczając swój prawy bark jeszcze niżej, przenosi się swe wolne ramię bokiem na zewnątrz i składa się dłoń pod brodę tonącemu, a nos jego zaciska się między palcami wskazującym i najdłuższym. Teraz należy prawe ramię silnie wypchnąć do przodu, wyłamując ratowanego w tył, lewym ramieniem przyciągnąć ratowanego do siebie. (Czynności ramion mogą być odwrotne). Gdyby nie nastąpiło przy tym zwolnienie chwytu, ratujący powinien wznieść kolano i uciskać



Rys. 3-b.



Rys. 5.

nim w brzuch ratowanemu, wypierajqąc go od siebie. Tonący, nawet bardzo silny, zaatakowany w ten sposób — powinien ulec.

6) Chwyt wpół dookoła tułowia. Rys. 8.
C h w y t. Tonący chwyta ratującego wpół, pod ramionami.
O b r o n a. Należy jednym ramieniem objąć tonącego w okolicy pasa i przyciągnąć go do siebie, a drugim ramieniem wypchnąć go w tył w sposób opisany przy poprzednim chwycie. O ile zajdzie potrzeba, powinno się użyć pomocy nogi (patrz ćwicz. nr 5).

7) Chwyt za szyję z przodu. Rys. 9.

C h w y t. Tonący chwyta ratującego, obejmując go oburącz za szyję.
O b r o n a. Tak jak przy chwycie nr 5.

Chwyty rzadsze tonącego i sposoby uwalniania się z nich.

8) Chwyt za szyję z tyłu.

C h w y t. Tonący chwyta ratującego z tyłu obejmującg o oburącz za szyję.
O b r o n a. Należy jedną ręką schwycić nadgarstek tonącego i ściągnąć do w dół, drugą — wypierać łokieć tegoż ramienia ku gurze. Ruch ten, wykręcający ramię,



Rys. 2.



Rys. 4.



Rys. 7.



Rys. 9.

sprawia ból i tonący zwalnia chwyt. Bardziej usprawnieni mogą przy tym chwycie bronić się przewrotem w tył.

Uwaga. Chwyt ten przy rozsądnym i ostrożnym ratowaniu może się zdarzyć bardzo rzadko. Jest on bardzo niebezpieczny.

9) Chwyt wpół z tyłu.

Należy schwycić za którekolwiek palce tonącego i skręcając je rozewrzeć ramiona, gdy nie pomaga — uderzyć go zamachem głowy w tył i przyjąć poziome położenie zanurzając ratowanego pod sobą.



Rys. 6.



Rys. 8.

10) Chwyt za nogi.
C h w y t. Tonący chwyta ratującego, obejmując jego nogi.
O b r o n a. Należy odepchnąć ratowanego nogami, jeżli to nie daje rezultatu — jedną ręką schwycić jego podbródek, drugą ręką tył głowy i skręcać ją tak długo aż tonący zwolni chwyt.
11) Rozłączenie dwu tonących.
C h w y t. Tonący skrępował drugą osobę tak silnie, że możliwość utonięcia zagraża im obu.
O b r o n a. Ratujący bierze jednego za głowę, drugiemu wspiera stopę pod podbródek, następnie ciągnąc do siebie jednego, a odpychając nogą drugiego — rozdziela tonących.
Uwaga. Odrywać od siebie w ten sposób należy tylko wówczas, gdy jedna z tych osób umie pływać lub gdy jest dwóch ratowników. Jeżeli obie osoby są nieprzytomne, lepiej nie odrywać ich od siebie, a usiłować doholować je do brzegu.

d) U k ł a d a n i e d o h o l o w a n i a.

Natychmiast po zbliżeniu się lub zwolnieniu z uchwytu tonącego, należy ująć go w sposób najbardziej dogodny do holowania. Jeżeli tonący jest zwrócony do ratującego przodem, chwyta się go za ramiona lub ramię powyżej łokci (lewym ramieniem za prawe, prawym — za lewe) i ruchem obrotowym energicznym odwracając go tyłem do siebie, natychmiast ujmuje się tonącego do holowania za głowę, ramiona lub klatkę piersiową.
Uwaga. Jeżeli ratowany (względnie topielec) leży na dnie, należy dno systematycznie przeszukać. Gdy widoczność jest słaba, wówczas liczyć trzeba na zmysł dotyku, aniżeli wzroku i dno przeszukać ramionami. Ratowanego (wzgl. topielca) wyciąga się trzymając go za głowę lub klatkę piersiową i holuje się w sposób dalej podany.

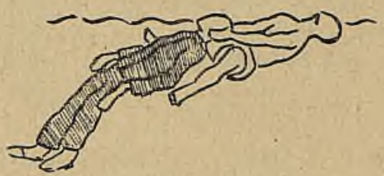
II. HOLOWANIE TONĄCEGO.

Sposoby holowania tonącego mogą być bardzo różnorodne. Niektóre z nich są opracowane na podstawie doświadczeń, są one wygodne zarówno dla ratującego, jak i ratowanego, wymagają jednak pewnego przeszkolenia. Sposoby te podaje się tu jako zasadnicze. Inne sposoby holowania noszące charakter bardziej przypadkowy, nie wymagają specjalnych ćwiczeń, są one mniej typowe, opisane są tu p. t. — „dodatkowe sposoby holowania".

a) Z a s a d n i c z e s p o s o b y h o l o w a n i a.

1) Holowanie z ujęciem za głowę.
Ratujący ujmuje dłońmi głowę tonącego od tyłu. Sam układa się i płynie na wznak holując ratowanego, który leży również na plecach. Prawidłowy chwyt za głowę nie powinien uciskać szyi i dusić ratowanego. Ręce przy tym chwycie, przytrzymują głowę w okolicy uszu i podbródka. Palce muszą być rozpostarte i równomiernie rozmieszczone na głowie, co znacznie zmniejsza siłę ucisku rąk. Regulując (ruchem rąk w nadgarstkach) położenie głowy, należy uważać na to, aby usta i nos ratowanego znajdowały się stale ponad powierzchnią wody. Złe bowiem ułożenie gołwy powodować będzie niepokój i szarpanie się ratowanego. Ramiona ratującego muszą być wyciągnięte, pozwala to na większą swobodę ruchu i bardziej poziome ułożenie ciała. Nogi jego pracują zwieraniowo — tak jak w żabce. Ciało ratowanego dzięki podtrzymywaniu a przede wszystkim dzięki sile pociągowej, będzie się utrzymywało na powierzchni wody. Najłatwiejsze jest holowanie ratowanego, który stracił przy-

tomność. W innych wypadkach holowanie musi być szczególnie poprawne, co prędko uspokaja ratowanego i nie wywołuje u niego reakcji. Należy przede wszystkim unikać ugniatania szyi, szarpania i zanurzania ust ratowanego co się bardzo często zdarza przy nieumiejętnym holowaniu. Dla łatwiejszego holowania ciało ratowanego powinno być wyprostowane, toteż gdy zaczyna się ono załamywać i biodra opuszczają się w dół, ratujący powinien lekkim uderzeniem w okolicę pośladkową pobudzić ratowanego do przyjęcia ponownie poziomego położenia.
Opisany sposób holowania jest najbardziej zalecany jako najmniej męczący i zapewniający dużą swobodę ruchów ratującemu oraz dużą wygodę ratowanemu. Wymaga umiejętności pływania na wznak sposobem ratowniczym.
2) **Holowanie z ujęciem za ramiona. Rys. 11.**



Rys. 10.



Rys. 11.

Ratujący ujmuje od dołu, powyżej łokci ramiona tonącego. Duże palce ma przy tym skierowane w dół. Łokcie ratowanego unoszą się przy tym nieznacznie w bok, co ułatwia mu utrzymywanie się na powierzchni. Holowanie i położenie ciała zarówno ratującego jak i ratowanego jest takie jak w sposobie nr 1.
Ten sposób holowania stosuje się wówczas, gdy ratowany zachowuje się niespokojnie, szarpie się, macha ramionami i utrudnia holowanie.
3) **Holowanie z ujęciem za klatkę piersiową. Rys. 12.**
Ratujący przesuwa ręce od tyłu pod ramionami ratowanego i ujmuje za klatkę piersiową. Ramiona ratowanego przeniesione są lekko w bok, głowa odchylona w tył spoczywa na klatce piersiowej ratującego. Holowanie i położenie ciała zarówno ratującego jak i ratowanego jest takie, jak w sposobie nr 1. Ten sposób holowania stosuje się wówczas, gdy ratowany zachowuje się zbyt gwałtownie. W czasie holowania może być zmieniony sposób holowania nr 2 na sposób nr 3. Gdy ratowany uspokoi się można wówczas przytrzymywać go jednym ramieniem, a drugim dopomagać sobie w holowaniu.
4) **Holowanie przed sobą ze wsparciem na barkach. Rys. 13.**



Rys. 12.



Rys. 13.

Wyżej opisane sposoby stosuje się wobec tonących, którzy nie umieją pływać, stracili przytomność lub też niepoczytalnym zachowaniem się zmuszają ratującego do zachowania wszelkich środków ostrożności. Zdarza się jednak, że umiejący pływać z wyczerpania, zasłabnięcia lub na skutek kurczu nie jest w stanie płynąć o własnych siłach i woła o pomoc zachowując przy tym całkowitą przytomność umysłu. W takich wypadkach stosuje się pomoc opisaną w tym sposobie holowania oraz w obu następnych. Są one łatwe, efektowne i nie męczące. Stosuje się je wówczas, gdy

się wyklucza możliwość niebezpiecznych chwytów ze strony ratowanego. Ratujący podpływa do ratowanego z przodu, każe mu się ułożyć na wznak i wesprzeć dłonie na jego barkach. Ratujący płynie na piersiach żabką i popycha przed sobą ratowanego, leżącego na plecach. Dzięki wsparciu i sile popędowej, ciało ratowanego utrzymuje się na powierzchni. Ramiona ratowanego muszą być wyprostowane, pozwala to na bardziej poziome położenie jego ciała i tym samym łatwiejsze utrzymywanie się na powierzchni, ratującemu zaś umożliwia to większą swobodę ruchu. Głowa ratowanego powinna być odchylona w tył i leżeć na wodzie. O ile ratowany nie umie utrzymywać poziomego położenia, może on nogi wesprzeć rozkrocznie na biodrach ratującego. Ciało ratowanego powinno być przy tym wyprostowane w biodrach i leżeć poziomo na wodzie. Ten sposób holowania męczy minimalnie, można zatem stosować na dużej przestrzeni.

5) Holowanie za sobą ze wsparciem na barkach.
Ratujący odwraca się do ratowanego tyłem, polecając mu wesprzeć dłonie na jego barkach. Ratujący płynie żabką na piersiach holując za sobą ratowanego. Dla wygodniejszego holowania należy pouczyć ratowanego, by ramiona miał wyprostowane i położenie ciała jak najbardziej poziome, zmniejszy to opór wody, zwiększy swobodę ruchu i umożliwi skoncentrowanie wysiłku tylko na holowanie przy minimalnym wspieraniu.

6) Holowanie ze wsparciem na barkach przez dwóch ratujących.
Tak jak w poprzednim sposobie holowania, z tym uzupełnieniem, że drugi ratujący płynie z tyłu i składa sobie na barki stopy ratowanego. Ten sposób holowania może być stosowany również przy transporcie nieumiejącego pływać na drugą stronę rzeki lub jeziora, jest on pewny i łatwy, gdyż ciężar transportowanego podzielony jest na dwóch holujących.
Uwaga. Przy transportach na drugi brzeg można na głowie holowanego uwiązać ubrania. Na pokazach ratowniczych można podnieść efekt tego holowania, sadzając jeszcze na plecach transportowanego — małego chłopca.

b) Dodatkowe sposoby holowania.

7) Holowanie zujęciem za włosy.
Ratujący ujmuje tonącego jedną ręką za włosy, sam płynie bokiem pomagając sobie drugim ramieniem. Ratowany leży na plecach. Ze względu na swobodę ruchów jest to bardzo łatwy sposób holowania, ale bardzo niewygodny dla ratowanego, zwłaszcza gdy jest on przytomny.

8) Holowanie z ujęciem jednoręcznym za klatkę piersiową.
Ratujący przesuwa z tyłu ramię pod pachą ratowanego, opasuje nim klatkę piersiową i ujmuje drugie ramię powyżej łokcia. Ratujący płynie bokiem, wspiera na sobie ratowanego a wolnym ramieniem pomaga w holowaniu. Ratowany leży tyłem.

9) Holowanie ze skrępowaniem ramion. Rys. 14.
Ratujący wkłada ramię z przodu pod pachę ratowanego i przesuwając rękę pod klatką piersiową chwyta jego drugie ramię. Płynie tak jak przy sposobie holowania opisanym pod numerem 8. Ten sposób stosuje się przy gwałtownym zachowaniu się ratowanego.

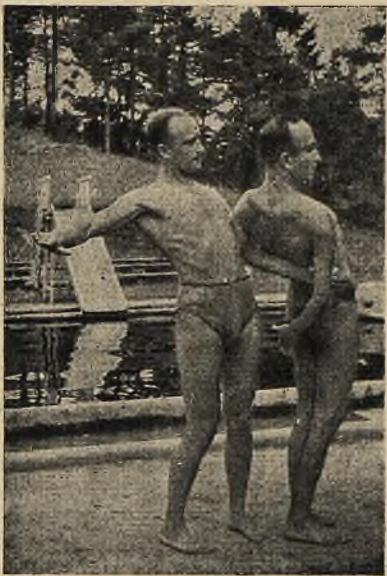
III. PIERWSZA POMOC NA LĄDZIE.

Ratownictwo na lądzie obejmuje przede wszystkim tych ratowanych, którzy są nieprzytomni i wykazują bardzo słabe oznaki życia, albo wcale ich nie zdradzają. Natychmiast po wydobyciu z wody powinno się pozornemu topielcowi zastosować

właściwe zabiegi. Małaz włoka spowodować może utratę życia, dlatego też mowy nie może być o żadnych transportach ratowanego, zanim nie okaże on wyraźnych oznak życia. Zabiegi te należy stosować nawet wówczas, gdy wszelkie objawy wskazują na śmierć ratowanego. Pozorna śmierć bowiem ma często objawy śmierci przez utonięcie. Ratowany może mieć twarz napuchniętą o kolorze czerowono-niebieskim, usta nabrzękłe, zęby kurczowo zaciśnięte, jamę ustną wyjełnioną pianą i śluzem. Tylko lekarz, którego należy wezwać jak najprędzej, ma prawo stwierdzić czy nastąpiła już śmierć. Zdarzało się, że po kilku godzinach stosowania odpowiednich zabiegów uzyskiwano wreszcie pozytywne rezultaty. Zabiegi stosowane pozornie zmarłemu koncentrują się nad przywróceniem mu oddechu, obiegu krwi i ciepła ciała.

a) Wynoszenie z wody.

Ratowanie na lądzie zaczyna się od wyniesienia ratowanego z wody i przeniesienia go w odpowiednie miejsce. Umiejtęny sposób przenoszenia ratowanego, zaoszczędza ratującemu wiele sił i czasu. Z tych względów wskazanem jest włączyć do ćwiczeń ratownictwa również i sposoby przenoszenia ratowanych.



Rys. 14.



Rys. 15.

1. Ratowanego układa się na wodzie twarzą do góry. Jednym ramieniem należy ująć jego nogę (ramię przesuwa się między udami), drugim ramieniem — rękę w okolicy nadgarstka, następnie podkładając kark pod tułów ratowanego wznieść się do góry. Ratowany zwisa wówczas na barkach ratującego nie ograniczając możliwości poruszania się. Rys. 15.

2. Ratowanego przewiesza się przez biodro obejmując go od zewnątrz ramieniem w okolicy pasa (chwyt ten stosuje się przy krótszych odległościach przenoszenia).

b) Zabiegi zapobiegawcze do sztucznego oddychania.

Po wydobyciu ratowanego z wody należy natychmiast zrzucić mu ubranie krępujące oddech, następnie usunąć wodę z dróg oddechowych i oczyścić usta.

1) Usuwanie wody z dróg oddechowych

Ratujący klęka na jedno kolano, przez drugie kładzie ratowanego w ten sposób, by tułów jego zwisał w dół. W tej postawie woda sama wypływa z dróg oddechowych. Lekkie uderzenie ręką w plecy ratowanego ułatwiają spływanie wody, która w postaci kropelek wisi na ściankach przewodów oddechowych. Rezultaty można uzyskać też i w inny sposób. Ratowanego należy położyć na piersiach, ująć za klatkę piersiową, unieść w górę i lekko potrząsnąć. Ratujący przy tym stoi w rozkroku nad ratowanym, którego barki, głowa i ramiona zwisają w dół.

2) Oczyszczanie jamy ustnej.

Do oczyszczania jamy ustnej układa się ratowanego bokiem, po czym usuwa z ust nieczystości, które znajdują się tam w postaci śluzu, mułu itp. Następnie obserwuje się czy pozornie zmarły oddycha, czy też nie. O ile ratowany oddycha, należy przystąpić do czynności pobudzającej akcję serca i wzmagających ciepło ciała. Czynność serca pobudza się przez lekkie uderzenie palcami wskazującymi w okolicę serca. Ciepło ciała i obieg krwi wzmaga się przez zawinięcie ratowanego w koce i silne rozcieranie. Jeżeli natomiast oddech jest słabo dostrzegalny lub wcale nie daje się zauważyć, należy wówczas czym prędzej przystąpić do sztucznego oddychania.

Uwaga. Naiwnym i karygodnym jest wznoszenie ratowanego nogami do góry w celu usunięcia mu wody z dróg oddechowych. Razem bowiem ze spływającą wodą, będą osuwały się resztki pokarmu, które następnie w czasie ruchów oddechowych zostaną wciągnięte do płuc powodując bolesne rozrywanie delikatnych naczyniek i pęcherzyków płucnych.

c) Sztuczne oddychanie.

Sztuczny oddech stosować należy bez przerwy przez parę godzin nie zrażając się brakiem objawów życia. Bywały wypadki, że pozornemu topielcowi przywracano życie dopiero po kilkugodzinnym zabiegu. Istnieje kilka sposobów przeprowadzania sztucznego oddychania. Podajemy tutaj metodę Schäfera.

1) Metoda Schäfera.

Ratowanego kładzie się przodem. Głowę odwraca mu się na bok dzięki czemu nos i usta jego nie są skrępowane. Ramiona jego układa się w bok — wzwyż. Jeżeli



Rys. 16.

dysponuje się chustką, wskazane jest wówczas podłożyć ją ratowanemu pod głowę, by zapobiec wciąganiu do płuc kurzu i brudu w czasie oddychania. Pod tułów dobrze jest podesłać ubranie. Ratujący ustawia się w siadzie klęcznym, rozkrocznym nad ratowanym i składa swe ręce na jego klatce piersiowej. Palce rąk muszą być rozpostarte. Mały palec umieszcza się w. przestrzeni międzyżebrowej ostatniej pary żeber. Duże palce składa się z obu stron równolegle do kręgosłupa (rys. 16). Przechodząc z siadu klęcznego do klęku, ratujący wykorzystując swój ciężar ciała, uciska dłońmi dolną część klatki piersiowej ratowanego, kierując ucisk skośnie w dół — wprzód (rys. 17). Działanie to powoduje zmniejszenie pojemności płuc,



Rys. 17.

co jest równoznaczne z wydechem. Jeżeli opisany ruch jest wykonany energicznie i silnie słyszy się wyraźnie jak powietrze wychodzi z dróg oddechowych. Po jednej lub dwu sekundach pauzy należy wracając do postawy wyjściowej raptownie zluźnić ucisk. Wówczas dzięki elastyczności żeber, klatka piersiowa rozszerza się i wskutek ujemnego ciśnienia w płucach powstaje wdech. Po krótkiej pauzie czynność się powtarza. Na minutę nie powinno się stosować więcej niż 12—15 oddechów. Wydech jednak powinien być pełny i stopniowy, nie można go wykonywać nagle i powierzchownie. Ratujący powinien rozsądnie rządzić swymi siłami, gdyż musi się liczyć z ewentualnością długotrwałego stosowania zabiegu.

KONSTANTY PIETKIEWICZ (Wilno)

OPEROWANIE GRUPĄ

Wysiłek wychowawcy fizycznego zwraca się przede wszystkim w kierunku utrzymania zainteresowania i karności w czasie całej lekcji. Zadanie to jest bardzo trudne, gdy się zważy, że mamy kierować zainteresowaniami całej grupy równocześnie i jednakowym tematem przez okres dosyć długi. Młodzież przebywa poza tym na większej przestrzeni lub na otwartym powietrzu stale w ruchu, co utrudnia utrzymanie karności. Lekcja gimnastyki, gier czy sportów stwarza dogodną sytuację do okazania siły żywotnej popędów, które nie zostały wyzwolone w czasie innych lekcyj lub przerw. „Prowadzenie ćwiczeń cielesnych w sali, na boiskach i w terenie wymaga innego porządku, innej dyscypliny, niż nauka w klasie. Jest to dyscyplina bezwzględ-

na, lecz niezbędna, o ile chodzi o wpływ na masę w różnych warunkach. Ma ona swoisty język i swoisty sposób postępowania, który jest jakby różdżką czarodziejską w ręku tych, którzy jej tajniki dobrze znają. Lecz ci wiedzą, że różdżki tej nadużywać nie wolno" (Wiz. W. Sikorski — Dydaktyka ćwicz. ciel.. E. W.).

Stopniowanie trudności w operowaniu grupą związane jest z różnym rodzajem ćwiczeń (np. gimnastyka i pływanie).

Wychowawca fizyczny musi się dlatego zaopatrzyć w większą ilość środków, zapewniających mu swobodę w prowadzeniu i utrzymaniu karności w chwilach krytycznych. Zaopatrzenie się w pewną ilość środków poprzedzać musi uświadomienie sobie problemu: „Na czym polega utrzymanie w karności?".

Do utrzymania karności wśród młodzieży dochodzi wychowawca fizyczny przez: 1) zdobycie autorytetu, 2) wywołanie zainteresowania na lekcjach, 3) panowanie nad sobą, 4) umiejętność panowania nad klasą. Te wszystkie właściwości i czynności, które zapewniają zdobycie autorytetu, przyczyniają się do utrzymania karności. Pewnym sposobem w utrzymaniu karności jest wywoływanie zainteresowań. Byłoby to jednak oddziaływanie jednostronne. Istnieją bowiem sytuacje, gdzie trudno dopatrzeć się pewnej atrakcyjności. Trzeba znaleźć sobie wtedy inny sposób.

Utrzymanie karności zależy od pewnej określonej reakcji nauczyciela na pewne określone czyny uczniów; zależy również od stwarzania przez nauczyciela pewnych świadczeń na rzecz uczniów. Ogólnie: utrzymanie karności zależy od umiejętności panowania nad sobą i nad całą klasą. Z zachowaniem jednej czynności łączy się i druga. Wychowawca fizyczny powinien dążyć do tego, aby jego poczynania zawsze miały jednakowy charakter. Stara się o stworzenie pewnej stałej linii postępowania i o jednakowe reagowanie na te same zjawiska.

Poczynania swoje winien kontrolować i jeżeli zauważy, że coś się nie udaje i wywołuje szereg trudności, nie powinien się unosić, gniewać, krzyczeć, bo to go może ośmieszyć, a klasę całą dopiero teraz pchnąć na tory walki. W takich momentach winien się prowadzący skupić, zastanowić czy nie popełnił błędu, ew. jaki błąd i szukać nowego lepszego rozwiązania. W ślad za tym powinna przyjść decyzja i wykonanie. Upieranie się przy tym samym z dążnością „pokazania się" nie prowadzi do celu i nie usuwa trudności. Prowadzący winien sobie uświadomić i zrozumieć, że trudności nie zawsze są wynikiem świadomego przeciwstawienia się ćwiczących, ale wypływają ze złego wyboru sposobu wykonania i z pewnych sytuacji, które prowadzący stworzył, używając niewłaściwych środków. W stosunku wychowawczym nie chodzi bowiem o zaostrzanie konfliktów, bo to nie jest celem, ale o usuwanie ich lub łagodzenie.

Umiejętność panowania nad sobą jest czynnikiem ułatwiającym opanowanie klasy. Nauczyciela nieopanowanego cechuje wybuchowość, gwałtowność, stosowanie represji. „Wychowawca gwałtowny traci na powadze u młodzieży, nuży siebie i młodzież nerwowo i tym samym utrudnia sobie osiąganie lepszych rezultatów„ (Sikorski). Nauczyciel taki winien pamiętać, że źródłem do utrzymania karności może być własny rygor. Jakkolwiek trudno mu jest opanować się w sytuacjach naprężonych, to będzie on jeszcze lepszy od nauczyciela leniwego i opieszałego.

Stosunek wychowawczy nie lubi znów poufałości, która jest czynnikiem destruktywnym.

Wychowawca fizyczny dążyć musi do dobrego współżycia z pewnej odległości. Przychylny stosunek uczniów do niego będzie wynikał z tego, że: 1) będzie unikał konfliktów niepotrzebnych, 2) będzie unikał konfliktów z całą klasą, 3) będzie traktował równomiernie wszystkich uczniów.

Zaburzenia są nieuniknione. Stąd w wypadkach stosowania rygoru winien nauczyciel ograniczać się do jednostek i na nie składać odpowiedzialność za wywołanie zaburzeń, starając się wtedy o zjednanie opinii klasy dla siebie.

Niezmiernie trudno jest wyczerpać wszystkie wskazania, zapewniające utrzymanie karności, ponieważ istnieje niezliczona ilość rozwiązań, zależnych od różnorodnych konstrukcji faktów, nastawień i nastrojów, zależnych od pewnego zespołu warunków w chwili trwania stosunku wychowawczego. Każdy ruch nauczyciela, każda pozycja, słowo, mimika, nawet myśl, różny sposób wykonania, różny stopień nasilenia, wszystko to, zlewając się w pewną całość w pewnej chwili — odgrywa rolę w utrzymaniu karności.

Pewna konstrukcja zewnętrzna współdziała również w utrzymaniu jej.

Gdy przeniesiemy się na salę gimnastyczną, na boisko lub w teren, to zauważymy, że przesuwanie całej klasy lub klas połączonych z jednego miejsca w drugie wymaga umiejętności utrzymywania pewnego rygoru. Utrzymanie go uwarunkowane jest, oprócz wymienionych już postulatów, stworzeniem sprzyjających okoliczności, które są następstwem wykonania poleceń lub rozkazów prowadzącego. Okoliczności te są następujące:

1) Gdy ćwiczący stoją ciasno, a chcemy ich przesunąć na inne miejsce, nie podawać komendy: „5 (6, 7) kroków naprzód — marsz!", lecz: „naprzód — marsz!". Ze względu na brak miejsca na odmierzenie odpowiedniej ilości kroków powstaje dowolność w wykonaniu lub zamieszanie, bo jeden ćwiczący będzie popychać drugiego itd.

2) Nie ustawiać pojedyńczo, ale wydać ogólny rozkaz. Rozstawianie powoduje długie przerwy, w czasie których następuje rozproszenie uwagi, zajęcie się czymś innym, rozmowy itp.

3) Kolumnę ćwiczebną dostosować do możliwości wykonania poszczególnych rodzajów ćwiczeń. Okazać się bowiem może, że wykonanie ćwiczenia np. w dwurzędzie jest niemożliwe i trzeba zmienić kolumnę. Powtórne ustawianie do tego samego ćwiczenia wywołuje pewne zniechęcenie, niezadowolenie, komplikacje.

4) Nie poprawiać lub dokonywać ustawienia w formie: „rozsunąć się", lub: „zrobić ciasne koło". Powiedzenia takie są bardzo ryzykowne. Młodzież bardzo chętnie z nich korzysta i robi to z przesadą. Utrzymanie karności staje się uciążliwe, powstaje ścisk, przepychanie się wzajemne, rozmowy. Trwa to nieraz bardzo długo, a nauczyciel musi nieraz interweniować w przykry sposób. Zamiast np. powiedzenia: „jak najszerzej" — wydać rozkaz: „krok (2, 3 itd.) w prawo (l.) — marsz!"; zamiast cofania się wykonać zwrot w tył i posunąć grupę o żądaną ilość krokówitp.

5) Dążyć do jednoczesnego wykonania ćwiczeń. Uzyskuje się przez to większą spoistość, zwartość.

6) Nie zmieniać frontu przy niewygodnej pozycji, lecz przejść do wygodniejszej i wtedy dopiero zmienić kierunek. Nie poprawiać również krycia w niewygodnej pozycji. Np. gdy okaże się, że w rzędzie w siadzie nie ma krycia, nie dokonywać tego w siadzie, lecz przejść do stania — pokryć — i przejść do siadu. Zyskujemy przez to na czasie i sprężystości.

JÓZEF BRAL (Poznań)

ĆWICZENIA PRZED I ŚRÓDLEKCYJNE

Program nauczania w publicznych szkołach powszechnych, w gimnazjach ogólnokształcących oraz innych uczelniach zawierał dziesięciominutowe ćwiczenia cielesne. Jednocześnie okólnik z dnia 15.X.1931 r. Nr 1 WF — 4095/31 nakazywał w połowie każdej lekcji przeprowadzanie tzw. ćwiczeń śródlekcyjnych.

Dziesięciominutowe ćwiczenia przedlekcyjne miały zrekompensować trzecią godzinę gimnastyki na przestrzeni tygodnia, którą kasował projekt programu. Drugim ich celem było wdrożenie wychowanka do wykonywania codziennej gimnastyki. Praktyka wykazała, że jeden i drugi cel był chybiony. Ćwiczenia te odbywały się — z wyjątkiem nielicznych szkół — w warunkach nieodpowiednich. Sale klasowe lub korytarze, służące za pomieszczenie do ich wykonywania pod względem higienicznym pozostawiały wiele do życzenia. Ciasność tych pomieszczeń nie pozwalała na urozmaicenie ruchów, czyniąc je monotonnymi i zabijając w ten sposób w zarodku uczucie wszelkiego zadowolenia, jakie w normalnych warunkach daje gimnastyka. Miast stać się bodźcem do wykonywania codziennych, ćwiczenia te stawały się raczej potężnym hamulcem. Wykonywanie ich w stroju, który się niczym prawie nie różnił od zwykłego, a często — w szkołach żeńskich przez wzgląd na brak czasu — nawet w fartuszkach satynowych, bynajmniej nie czyniło ich wartościowymi ze stanowiska higieny ruchu. I wreszcie prowadzenie ich przez dzieci same urągało często elementarnym zasadom wiedzy gimnastycznej. Nawet, jeśli program ich był układany z góry przez nauczyciela, to dzieci przez nieświadomość zazwyczaj go wykoszlawiały, dodając niekiedy ćwiczenia, jakie same gdzieś zaobserwowały (pokazy, ćwiczenia w innej klasie, dodatki filmowe itp.).

Ćwiczenia śródlekcyjne w większości przypadków bardzo były zbliżone do poprzednich, jeśli idzie o dobór materiału, prawidłowość wykonania i nic dziwnego, że były wykonywane przez młodzież niechętnie, a nauczyciele, licząc się z przepełnieniem klas, starali się najchętniej je pomijać.

Kierując się najpewniej tymi, a może i innymi przesłankami Pan Minister Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego okólnikiem z dnia 30.VI.1937 r. (II W — 5737/37 Dz. Urz. Min. W. R. i O. P. Nr 8 z dnia 27.VII.1937 r. poz. 283) ograniczył stosowanie ćwiczeń dziesięciominutowych jedynie dla tych szkół, „które mają, względnie uzyskają odpowiednie warunki, umożliwiające osiągnięcie istotnych korzyści z ćwiczeń", zniósł natomiast ćwiczenia śródlekcyjne, polecając jednocześnie nauczycielstwu „jak najskrupulatniej przestrzegać wietrzenia klas i pracowni w czasie zajęć szkolnych". Zachodzi tylko pytanie, co nazywać możemy „odpowiednimi warunkami". Niektórym się wydaje, że dla szkoły, w której do ćwiczeń przedlekcyjnych staje ponad 400 dziatwy „odpowiednimi warunkami" do ich wykonywania jest jedna sala gimnastyczna i dwa małe pokoje „rekreacyjne". Dobrze byłoby, aby odnośne władze zechciały skontrolować warunki w szkołach i wydały swój sąd o ich przydatności dla stosowania tych ćwiczeń.

Pozostaje nierozstrzygnięta jeszcze kwestia wdrożenia młodzieży do uprawiania codziennej gimnastyki domowej. W niektórych krajach sprawa ta została rozwiązana w ten sposób, że młodzież przed ukończeniem szkoły oraz rekruci przed ukończeniem służby w czasie lekcyj gimnastyki są wdrażani do wykonywania serii ćwiczeń gimnastyki domowej, której schemat z rysunkami szkicowanymi otrzymuje każdy osobnik na własność. Czy nie warto by i u nas w postaci próby coś w tym rodzaju zastosować?

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

Janina Miedzińska, Stanisława Mianowska i Dr Janina Żeligowska. **10 minut gimnastyki pracownic fabrycznych.** Pod redakcją K. Muszałówny i Dr E. Reicherówny, doc. Uniw. J. Piłsudskiego. Główna Księgarnia Wojskowa, Warszawa, 1937 r., str. 180, cena 3.30 zł.

Poza wzmianką „Od Redakcji" — podręcznik dzieli się na trzy części: I — Organizacja wychowania fizycznego w fabrykach. II — Metodyka ćwiczeń 10-minutowych i III — Opieka lekarska.

W części I. przedstawiono w sposób nader rzeczowy i jasny cel organizowania ćwiczeń w fabrykach, trudności na jakie natrafia się przy ich organizowaniu oraz wysunięto również projekty prowadzenia ćwiczeń poza terenem fabrycznym.

Część II — a rozpada się z kolei na trzy rozdziały, które w dalszym ciągu gwoli przejrzystości ulegają rozdrobnieniu.

Podobnie jak wszyscy zapaleńcy jakiejś sprawy, autorka święcie wierzy w skuteczność środków, które polecono jej podać dla robotnic i powiada: „...muszą się znaleźć w 10 minutach i takie rodzaje ruchu, które by stanowiły przeciwwagę i działały zapobiegawczo przeciwko skrzywieniom i deformacjom kośćca i kręgosłupa, mogącym wyniknąć ze specjalnych warunków, jakie stwarza dla organizmu praca zawodowa". Śmiem twierdzić, że dziesięciominutowa gimnastyka pod żadnym pozorem nie spełni tych zadań i nadziei, jakie pokłada w nich autorka, zwłaszcza, jeśli — oprócz wpływów pracy — będą one miały stoczyć walkę o postawę kręgosłupa z takimi potężnymi czynnikami, jak niedostateczne odżywianie, brak snu, wywczasów i szereg innych szkodliwych wpływów życia klasy pracującej. Zdaniem moim, ćwiczenia 10-cio minutowe to wstęp, jaki państwo uczyniło na drodze opieki higienicznej nad pracownicą. Niewątpliwie należy się spodziewać dalszego ciągu, jak obowiązkowe dłuższe codzienne ćwiczenia, dożywianie, obowiązkowe wczasy i szereg innych.

Z zasobu ćwiczebnego należałoby może niejedno usunąć, zwłaszcza ćwiczenia w postawach rozkrocznych, uznanych powszechnie za nieestetyczne dla niewiast. Dobrą byłoby rzeczą podanie w rycinach więcej postaw wyjściowych w siadach, leżeniu, z których istotnie można wykonać mnóstwo estetycznych a zarazem wartościowych ćwiczeń „prostujących", na które autorka słusznie kładzie wielki nacisk. Zresztą o takich postawach wyjściowych autorka wspomina, lecz ilustruje je tylko z rzadka. Poza wymienionymi przeze mnie usterkami natury głównie formalnej tej części książki, które zresztą nie mają większego znaczenia dla sprawy, wypada mi podkreślić, że zawiera ona szereg uwag i wskazań nader trafnych, które z wielkim pożytkiem dadzą się wykorzystać zarówno przez instruktorki fabryczne, jak i wszędzie tam, gdzie zajdzie potrzeba prowadzenia ćwiczeń w zespołach dziewczęcych i kobiecych.

Część III — Opieka lekarska — składa się znów z całego szeregu działów, traktujących — między innymi — zwięźle, a jednocześnie wyczerpująco istotę działania spoczynku czynnego, psychiczne uzasadnienie przerw czynnych oraz szereg innych zagadnień natury higieniczno-lekarskiej, związanych z poruszonym tematem.

Omawiany podręcznik napisany jest ze znawstwem fachowców i wnikliwą znajomością warunków fabrycznych, do których ma znaleźć zastosowanie. Książka jest nader estetycznie wydana i obficie ilustrowana. Całość uzupełnia szereg pouczających wykresów i danych statystycznych. Poza zastosowaniem tej książki dla instruktorek, część ogólna i lekarska może być z wielkim pożytkiem wykorzystana przez te klasy szkoły powszechnej i gimnazjum, których program uwzględnia zapoznanie z warsztatami i warunkami pracy ludzkiej.

D. Rosenberg

D r J a n S c h w a r z. **Atlas rozwoju fizycznego i psychicznego.** Poznań. 1937. 17 cm × 24 cm, str. 192. Cena 8 zł.
Całość obejmuje cztery zeszyty: 1. Dziedziczność i środowisko. 2. Rozwój fizyczny. 3. Rozwój psychiczny. 4. Anomalie rozwojowe, choroby i zgony.
„Brak nam dotychczas atlasu podręcznego, który by dostatecznie uwzględniał potrzeby wychowania, przedstawiając jasno rozwój młodzieży w ogóle, a w szczególności przebieg rozwoju naszego dziecka. Lukę ma zapełnić niniejszy Atlas fizycznego i psychicznego rozwoju młodzieży. Zawiera on najpotrzebniejsze materiały poglądowe z zakresu cielesnego i duchowego rozwoju człowieka". Tak wyjaśnia nam autor motywy opracowania niniejszego dziełka, które nie jest wzorowane na żadnym analogicznym wydawnictwie obcym i koncepcja jego jest całkowicie oryginalna. Główną jednak zaletą niniejszego atlasu jest nie jego oryginalność, a podręczność, obrazowość, przejrzystość i trafne oraz sumienne dobranie materiału. Mamy tu przedstawione fakty i zagadnienia, z którymi codziennie spotyka się nauczyciel-wychowawca, a szczególnie wychowawca fizyczny, na które odpowiedzi czy wyjaśnienia musiałby szukać w wielu dziełach, niekiedy niedostępnych w podręcznych bibliotekach. Atlas daje wybór tych zagadnień z zakresu antropologii, antropometrii, konstytucjonalizmu, psychologii, patologii itp. nauk, które specjalnie niezbędne są w praktyce wychowawczej. Ponad to uzupełniony jest obfitą bibliografią (241 pozycji), a więc może śmiało służyć jako punkt wyjścia do pogłębienia tematów, interesujących nas w danej chwili. Wymienione wyżej zalety oraz staranna szata graficzna czynią z Atlasu rozwoju fizycznego i psychicznego niezbędne compendium, które winno się znaleźć w każdej bibliotece nauczycielskiej, w rękach każdego wychowawcy fizycznego.

W i z y t. W a l e r i a n S i k o r s k i. **Wychowanie fizyczne.** Encyklopedia Wychowania, str. 14.
Na wstępie autor przedstawia nam krótki rys historyczny wychowania fizycznego, wyodrębniając Polskę w specjalnym podrozdziale. Następnie przechodzi do omówienia celów wychowania fizycznego, które jednak przedstawione są dość ogólnikowo; brak im jasnego i zwięzłego sprecyzowania. Natomiast opis środków stosowanych w wychowaniu fizycznym oraz dobór ich w różnych fazach rozwoju, a więc to, co stanowi raczej praktyczną stronę zagadnienia, autor omówił bardzo jasno, przystępnie i zwięźle. 16 pozycji bibliograficznych uzupełnia niniejszą pracę, która jest dobrym materiałem do zaznajomienia szerokich rzesz pedagogów z tym niedocenianym jeszcze dotychczas działem wychowania ogólnego, jakim jest wychowanie fizyczne.

Szkolne schroniska wycieczkowe. Informator. XI. Rok 1937. Min. W. R. i O. P.
Informator na bieżący rok wyszedł w objętości znacznie mniejszej niż roczniki poprzednie. Stanowi on też pewnego rodzaju dopełnienie rocznika X, z pominięciem szeregu rozdziałów dotyczących wartości wychowawczej wycieczek, wskazówek dla organizujących wycieczki i wędrówki po kraju, osiedli i domów wakacyjnych szkolnych. Rocznik XI informatora jest niezbędny jako suplement poprzedniego, gdyż daje aktualny wykaz schronisk i bibliografię przewodnikową.

P r o f. J u l i u s z K ł o s. **Wilno. Przewodnik krajoznawczy.** Wyd. III. Wilno. 1937. 12 cm × 17 cm, str. 324.
Jest to przewodnik najwyższej miary, pisany nie suchą uczonością profesorską, ale sercem gorąco miłującym Wilno. Zespolenie w jednym autorze walorów uczonego, artysty i wielkiego miłośnika Wilna i wileńszczyzny dało nam pracę, która jako wzór winna przyświecać wszystkim podejmującym trud tego rodzaju. Szata graficzna i reprodukcje fotografii Bułhaka, godnie harmonizują z pięknym tekstem.

Zofia Kwaśnicowa. ZBIÓR PLĄSÓW. Tom I. Nakł. Naszej Księgarni. Warszawa, 1937. 8⁰. Str. 470. Cena 15 zł.

Głównym motywem, który skłonił autorkę do podjęcia niniejszej pracy był zaobserwowany fakt, że nowoczesne tańce tzw. salonowe, jak foxtrott, shimmi, tango itp., wypierają z życia dorosłych i młodzieży „narodowy taniec polski". Wychodząc z tego założenia, autorka słusznie uważa, że „bezpośrednim naszym nauczycielem tańca ludowego jest lud tańczący na swoich zabawach, dożynkach, weselach". Omawiany tom zawiera materiał do zastosowania: 1) w lekcjach na terenie szkoły ogólnokształcącej, 2) w widowiskach teatru szkolnego, 3) w życiu towarzyskim (świetlice, obozy, kursy itp).
Na materiał ten składają się tematy rytmiczno-taneczne bez śpiewu i ze śpiewem, jako pieśni inscenizowane oraz tańce zwane przez autorkę „regionalnymi". Mimo tytułu „Zbiór pląsów" autorka szeroko omawia stronę metodyczną oraz uzupełnia niniejszy podręcznik wiadomościami o melodiach tanecznych oraz zestawia cały materiał w podręcznych, bardzo przejrzystych, tablicach, które ogromnie mogą ułatwić korzystanie z dzieła.
Niniejsza książka jest pierwszą próbą syntetycznego ujęcia zagadnienia i to próbą całkowicie udaną. Można się sprzeczać z autorką, co rozumiemy pod nazwami „taniec regionalny", „taniec ludowy", „taniec dworski", „taniec narodowy', „pląs" itp., nie umniejsza to jednak w niczym praktycznych walorów książki, które są niewątpliwe. Jako podręcznik do szerzenia polskiej kultury tanecznej jest to pierwszy i jedyny, a zarazem niezbędny w rękach tych, którzy się tej pracy oddają.

J. B. Rychliński. ŻAGLE NA OCEANIE, str. 32. **M. Gadomska.** WYPRAWA NA „KOMECIE', str. 32. **J. Kempa.** CHŁOPCY Z K. S. „ORION", str. 32. **B. Piach.** ZWYCIĘZCA, str. 32. **H. Sanówna.** PIERWSZA NAGRODA, str. 20. Biblioteka „Ruń". Seria sportowa. Warszawa 1938. Skł. główny Nasza Księgarnia. Cena książeczki 32 str. — 50 gr, 20 str. — 30 gr.
Wydawnictwo „Ruń" pod redakcją Jerzego Kornackiego zapoczątkowało akcję wydawniczą, mającą na celu przeciwstawienie szkodliwym wpływom literatury brukowej pozytywnych wartości wychowawczo-społecznych. Dotychczas ukazało się 8 tomików. 5 — serii sportowej i 3 — serii społecznej. Omawiana przez nas seria sportowa odpowiada całkowicie zamierzeniom wydawców. Każdy z tomików zawiera jakąś tendencję szlachetnie pojętego sportu, opracowaną w formie beletrystycznej, przystępnej a zajmującej nie tylko dla młodzieży, ale i szerszych warstw dorosłej ludności wiejskiej i drobnomieszczańskiej. Specjalnie seria sportowa jest zjawiskiem bardzo pożądanym w polskiej literaturze, tak ubogiej w tematy sportowe.
Biblioteki szkół powszechnych i średnich, biblioteczki kół sportowych i harcerskie znajdą w tomikach serii sportowej „Ruń" dobrego propagatora idei wychowania fizycznego.

T. Z.

SPRAWY ZAWODOWE

W dniu 12 lutego 1938 r. odbyło się plenarne posiedzenie Rady Naukowej Wychowania Fizycznego, którego treścią były zagadnienia wychowania fizycznego i sportu w szkole oraz zagadnienia wsi.
Szczegółowe sprawozdania z przebiegu posiedzenia, przemówienia Marszałka Rydza-Śmigłego i gen. dr Roupperta podała prasa codzienna jeszcze w lutym. Na tym

miejscu przypominamy jedynie wnioski gen. Roupperta, tyczące się bezpośrednio zawodu wychowawcy fizycznego.
Omawiając sytuację wychowania fizycznego w szkole referent podkreślił potrzebę redukcji programów szkolnych na rzecz rozszerzenia zakresu wychowania fizycznego w następującym wniosku:
„Biorąc pod uwagę niedostateczny wymiar czasu, zarezerwowany w programach szkolnych na wychowanie fizyczne, stwierdzając nadto zły stan zdrowotny znacznej części naszej młodzieży — Rada Naukowa Wychowania Fizycznego uchwala następującą opinię: wychowanie fizyczne winno uzyskać wymiar czasu co najmniej 3 g. tygodniowo ćwiczeń wychowania fizycznego na klasę w gimnazjach i liceach".
W dalszym ciągu referent omówił szczegółowo ciężką pracę wychowawców fizycznych i wywody swoje zakończył wnioskiem:
„Biorąc pod uwagę rzeczywiste upośledzenie wychowawców fizycznych pod względem warunków pracy w porównaniu z nauczycielami innych przedmiotów i opierając się na doświadczeniu wykazującym, że wychowawcy fizyczni wcześniej — niż nauczyciele innych przedmiotów — tracą zdolność do pracy — Rada Naukowa Wychowania Fizycznego na posiedzeniu plenarnym wypowiada się i prosi Pana Ministra W. R. i O. P. o skrócenie czasu pracy wychowawców fizycznych, zapewniającego pełną emeryturę do lat 30, o zrównanie w prawach nauczycieli W. F. z nauczycielami innych przedmiotów oraz o nie obarczanie nauczycieli W. F. dodatkowymi przedmiotami".
Nauczyciele wychowania fizycznego od kilku lat prowadzą akcję w kierunku poprawy warunków pracy. Pierwszy w tej sprawie głos zabrał Z. N. P. W czerwcu 1934 roku Związek złożył na ręce p. dyr. Makucha memoriał do Pana Ministra W. R. i O. P., w którym zawarte były szeroko umotywowane postulaty: „1) Etat nauczyciela ćwiczeń cielesnych winien wynosić 21 godzin tygodniowo; 2) Ilość lat pracy, wymagana do wysługi emerytalnej winna wynosić 28, a granica wieku winna być ustalona na lat 50".
W tym też roku delegaci Z. N. P. do Międzystowarzyszeniowej Komsji Norm zdołali przeprowadzić uchwałę, że podstawą wyliczenia płacy za 1 godzinę jest $^1/_{25}$ wynagrodzenia nauczycieli szkół państwowych, a nie $^1/_{27}$, jak wypadałoby z poprzednio przyjętych zasad obliczeniowych. W ten sposób uzyskano poprawę uposażenia nauczycieli w. f. w szkołach średnich prywatnych o 8%.

Z ŻYCIA KOMISJI

WYCIECZKA DO PARYŻA NA MIĘDZYNARODOWĄ WYSTAWĘ

W lipcu odbyły się trzy wycieczki do Paryża organizowane przez Komisję Wychowania Fizycznego i Wczasów Z. N. P. Czas trwania każdego turnusu wynosił 11 dni, z czego 6 dni przypadało na Paryż, półtora na Berlin, reszta na drogę. Czterokrotny wstęp na Wystawę, dwie wycieczki autokarem po mieście („Paryż historyczny" i „Paryż współczesny"), wycieczka autokarem do Wersalu oraz dwie fakultatywne wycieczki („Paryż w nocy" i „Fontainebleau") wypełniły pobyt uczestników w Paryżu. Berlin zwiedzano autokarem. Pierwszy turnus wycieczki przybył do Paryża w okresie strajku służby hotelowej, co nastręczyło kierownictwu dużo kłopotów, tym bardziej, że grupa liczyła 123 osoby. Ogólny koszt wycieczki, który obejmował: paszport, przejazd III kl. pociągami pośpiesznymi od Zbąszynia do Paryża i z powrotem, mieszkanie i wyżywienie w Paryżu i Berlinie, wymienione wycieczki auto-

karami, wstępy na Wystawę, środki lokomocji oraz transfery, wyniósł 293 zł. W porównaniu z cenami biur podróży dla wycieczek identycznej kategorii (370 do 390 zł z paszportem) wycieczka Z. N. P. została zrealizowana o 77—97 zł taniej od osoby, co czyni ogólną różnicę przy 241 osobach 17.557—23.377 zł. A więc około 20.000 zł zaoszczędzono w kieszeniach członków Z. N. P. biorących udział w wycieczce paryskiej. Wycieczka urządzona była z pomocą biura podróży Francopol. Kierownikami grup z ramienia Z. N. P. byli kol. kol.: St. Drzewiecki, J. Wiącek i St. Wyrobiec, ogólne zaś kierownictwo spoczywało w rękach kol. T. Zyglera.

UDZIAŁ W KONGRESACH MIĘDZYNARODOWYCH.

Na Międzynarodowym Kongresie Nauczania Powszechnego i Wychowania (Congrès International de l'Enseignement Primaire et de l'Éducation Populaire) w Paryżu (23—31 lipca 1937 r.) w sekcji wychowania fizycznego, jako przedstawiciel Z. N. P. wziął udział kol. T. Zygler, który wygłosił referat p. t. Pokonywanie przestrzeni w sporcie (La conquête de l'espace dans le sport), którego polski przekład zamieszczamy w niniejszym zeszycie.

REORGANIZACJA KOMISJI.

Po przywróceniu statutowej działalności Z. N. P., dotychczasowa Komisja Wychowania Fizycznego i Wczasów uległa reorganizacji. Zagadnienie wczasów oddzielono w odrębną Komisję, która będzie działać w ramach Wydziału Społecznego, Gospodarczego i Finansowego, natomiast dotychczasową Komisję W. F. przekształcono w Komisję Wych. Fizyczn. i Przysposobienia Wojskowego. Przewodnictwo Komisji W. F. i P. W. powierzono kol. T. Zyglerowi. Zreorganizowana Komisja odbyła w marcu b. r. dwa posiedzenia, na których rozważany był program pracy i środki jego realizacji. Bliższe szczegóły podane zostaną w następnym numerze Wychowania Fizycznego w Szkole, które będzie organem Komisji.

WYDZIAŁ WYDAWNICZY Z. N. P. zawiadamia wszystkich Prenumeratorów i Czytelników czasopism pedagogicznych, że okres od 1.X.1937 do 7.II.1938 spowodował konieczność ograniczenia w bieżącym roku szkolnym zarówno ilości jak objętości zeszytów poszczególnych czasopism.

REDAKTORZY: FELIKS FRANKIEWICZ, TADEUSZ ZYGLER
REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: LUDWIK PAWŁOWSKI

WYDAWCA W IMIENIU ZWIĄZKU NAUCZYCIELSTWA POLSKIEGO: STANISŁAW KWIATKOWSKI

REDAKCJA RĘKOPISÓW NIE ZWRACA